疲れない
カラダ大図鑑

ENCYCLOPEDIA OF THE TIRELESS BODY

メディカルトレーナー
夏嶋 隆
Takashi Natsushima

アスコム

CamScannerでスキャン

この本を読めば
あなたの**疲れ**は**消え去ります**。

CamScannerでスキャン

どうして、この本を読むと疲れない体が手に入るのか？

なぜなら、この本で紹介するメソッドはすべて、

人体解剖学×動作解析学×日本の伝統的所作

から生まれた

日本人の骨格や筋肉の構造に適した
スムーズな動作を手に入れる方法が

書いてあるからです。

私たちが日常生活を送っているだけで疲れていたのは、

骨格や筋肉の構造を無視した動きをしているからに他なりません。

「人体の取扱説明書」を読まないまま
やみくもに体を動かしているから、
知らず知らずのうちに疲れがたまり、
8時間寝ても、休みをとっても、疲れが抜けなくなっているのです。
また、勉強熱心な方が、海外の最先端の知識や方法を身につけても一向に疲れが抜けなかったのは、日本人の骨格や体格を考慮した視点が抜けていたからです。

この本では、ビジネスシーンや日常生活のさまざまなシーンで、
私たち日本人が、どのように体を動かせば疲れずにパフォーマンスを上げられるのか、を完璧に網羅しました。

まさに先人の叡智と科学的エビデンスが融合した、日本人の体に適合した
「疲れないための人体の取扱説明書」といえます。

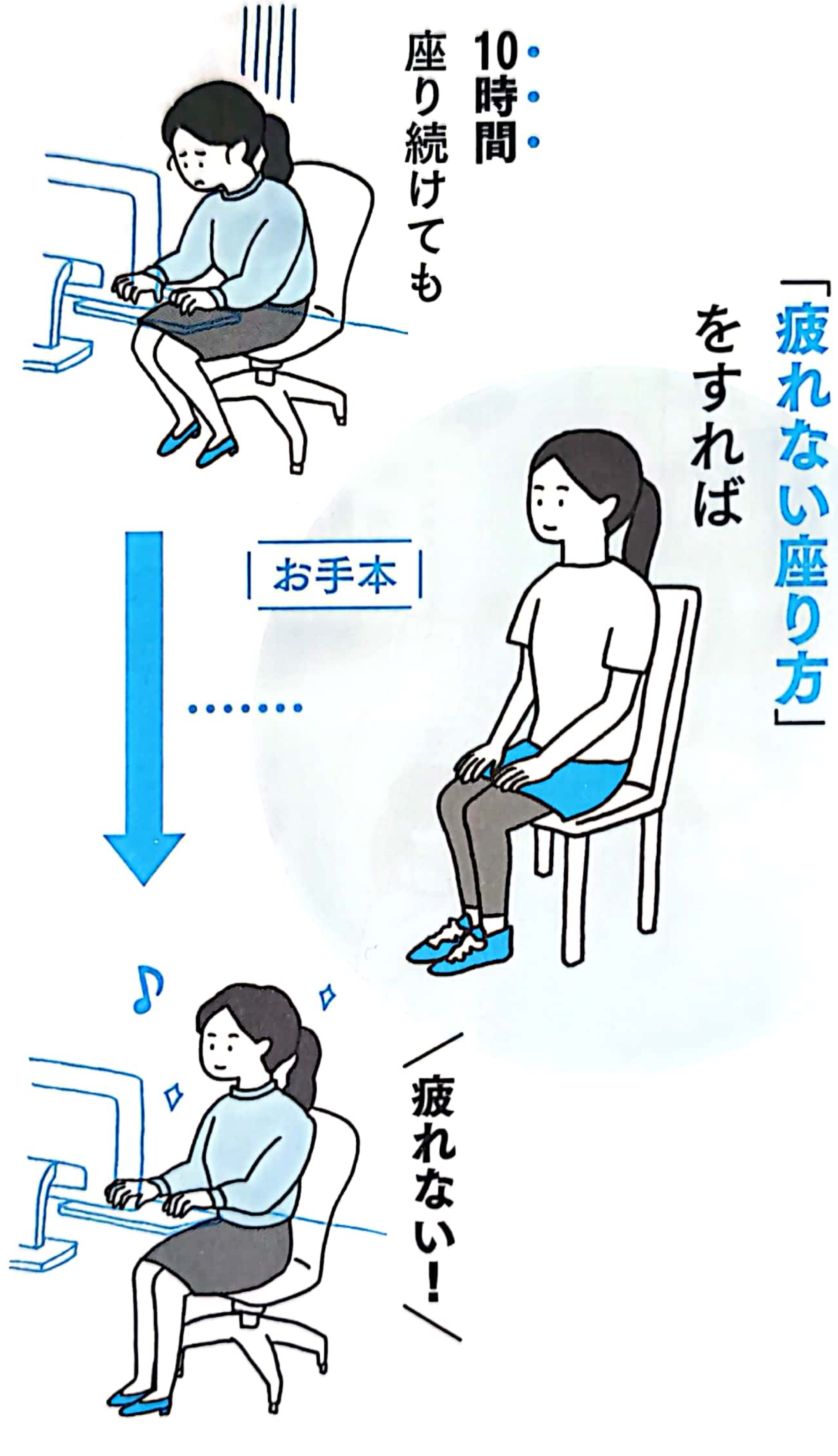
CamScannerでスキャン

たとえば、ビジネスシーンで

2時間・・・
立ちっぱなしでも

「疲れない立ち方」
をすれば

「疲れない！」


「疲れない座り方」をすれば
10時間・・・
座り続けても
お手本
疲れない！

ex. たとえば、日常生活で

大量の荷物を持って
歩き続けても

驚くほど
疲れない！

「疲れない持ち方」
をすれば

お手本

CamScannerでスキャン

坂道を自転車で
登っても

「疲れない漕ぎ方」
をすれば

お手本

信じがたいほど
疲れない！

ご覧いただいたように、ビジネスシーンから日常生活にいたるまで、あらゆる場面で体が驚くほどラクに動きます。この理論を真っ先に取り入れたのが、トップアスリートたちです。

その競技は、プロサッカー、プロ野球、バレーボール、バスケットボール、ラグビー、格闘技、陸上競技など多岐にわたります。

とくにサッカーでは、元日本代表の中山雅史さんや、
久保竜彦さんを筆頭に、
現在Jリーグで活躍している選手だけでも30名以上。
どの選手もこの本で紹介するメソッドを実践し、
「疲れないカラダ」を手に入れ、
長期にわたって活躍を続けています。

次はあなたの番です。

「疲れないカラダ」を手に入れれば、
仕事や生活のパフォーマンスが
アップするのみならず、
ココロまで晴れやかになり、
人生の幸福度も上がっていきます。

あなたの人生の邪魔をし続けてきた「疲れ」を、
この本で撃退しましょう！

CamScannerでスキャン

はじめに

本書で紹介するメソッドは一流アスリートが実践

こんにちは。メディカルトレーナーの夏嶋隆（なつしまたかし）です。

私は「動作解析」の専門家として、アスリートたちのトレーニングをサポートしてきました。

動作解析とは、人間の動作を観察・記録して、運動学や解剖学、物理学に沿った「人体構造に合った正しい動作」を検証し、それをスポーツの現場に還元していく研究です。

これまで、プロサッカー、プロ野球、バスケットボール、格闘技、陸上競技など、スポーツ界で活躍するたくさんのアスリートたちが私のもとを訪れてきました。そし

CamScannerでスキャン

てその動作を解析して施術をし、疲れや痛みの軽減をサポートしてきました。サッカー・セリエAの外国人選手から、元日本代表の中山雅史さんや久保竜彦さん、プロ野球広島カープで監督としても活躍した名外野手など、多くの方々が私の施術を信頼し、私を訪ねてくれました。

アスリートには疲労やケガがつきものです。**その原因の多くは「間違った姿勢・動作」をしているために引き起こされています。**久保さんは日本代表時代にひどい腰痛に苦しみ、医師から治療を受けていましたが治らず、藁(わら)にもすがる思いで私を訪ねてくれました。

残念ながら代表復帰には間に合わなかったものの、「正しい姿勢・動作」を身につけた久保さんは腰痛を克服。平均引退年齢が26歳と言われる厳しいJリーグの世界で、38歳まで現役でプレーすることができました。

本書で紹介する「疲れない姿勢・動作」は、私が30年以上にわたって培(つちか)ってきた「動作解析」の研究成果をベースに、一般の方にも取り入れやすくした方法です。

CamScannerでスキャン

アスリートたちと同様に、人体構造的に間違った姿勢や動作が習慣化してしまうと、肉体的疲労度が増し、パフォーマンスが著しく低下する危険性が高まります。

姿勢や動作を正すことこそ、体がベストな健康状態を保つのには欠かせないことなのです。

「疲れないカラダ」をつくるための100の方法

日本は「疲労大国」です。

文部科学省の疲労研究班が行なった調査では、**日本人のおよそ6割は「慢性的な疲れを抱えながら暮らしている」**そうです。

また、ビジネスパーソン3000人を対象に実施された最新のアンケート調査では、なんと**8割以上の人が「日頃から疲れを感じている」**と回答しています。

本書を手に取ってくださったあなたも、きっとその中の1人なのでしょう。

・朝起きても疲れがとれない

・少し歩くだけで疲れてしまう
・立っているだけでつらい
・肩、首、腰にずっとダルさがある

このような疲れの症状があっても、「病気ではないから」と対策をせず、我慢し続けている人が多いのではないでしょうか。

しかし、**疲労は痛みや発熱とともに、生体の3大アラーム**と言われています。そのまま放置していると、「過労死」という最悪な事態に陥りかねません。

なぜ日本人は、こんなにも疲れを抱えているのでしょうか？

ストレスや過重労働による精神的疲労や、情報化社会にさらされている脳の疲労など、さまざまな要因が絡み合って「疲労」は生まれます。しかし、**疲労がとれない大きな要因の1つは、日本人の多くが「疲れる姿勢」「疲れる動作」を習慣にしていることが**挙げられます。「疲れる姿勢・動作」によって、じわじわと体に疲労物質がたまり、慢性的な疲労状態に陥っていると考えられるのです。

CamScannerでスキャン

この本は、「疲れる姿勢・動作」を、「疲れない姿勢・動作」に変えることで、肉体的疲労を改善し、「疲れない体」を手に入れるための方法を厳選し、紹介したものです。さまざまなシチュエーションで、どんな姿勢や動作をすると肉体的な負担が減るのかが、この1冊だけで網羅的にわかります。

また、「精神的疲労」や「脳疲労」をとるための有効な方法も併せてお伝えすることで、現代人が抱える「疲労」を総合的に解消するお手伝いをします。

「疲れないカラダ」は理合によって作られる

動作解析の研究を続けていく中で、私は日本古来の武道「合気道」に注目しました。

筋骨隆々とした大男を、小柄な合気道の師範がいとも簡単に投げ飛ばしてしまう映像を見たことがある人も少なくないでしょう。あの合気道です。

合気道の起源は古く、鎌倉時代に、武家の祖である新羅三郎義光がその礎を築い

たと言われています。その後、甲斐（山梨）の武田家に伝わり、戦後、塩田剛三が「養神館」という道場を開き、一般にも広く知られるようになりました。ボクサーのマイク・タイソンや力士の天龍、柔道家の木村政彦など錚々たるメンバーが、現役時代は合気道に傾倒していたと言います。

なぜ、合気道は自分よりも大柄な相手を倒すことができるのか？

その理由は、**合気道は人間の体を使ううえで、理にかなった姿勢、動作、力の使い方をしている**からです。

古来、武道では、理にかなった姿勢、動作、力の使い方を「理合」と呼んでいます。理合どおりに体を動かせば、無駄なパワーを使わなくても、最大以上の力を発揮できます。そのため、合気道では小柄で筋力がない人でも大男に打ち勝つことができるわけです。

「疲れない姿勢・動作」とは、「理合どおりの姿勢・動作」をすることです。

人体構造的に理にかなった「立ち方」「歩き方」「座り方」をすれば、合気道のように、無駄なパワーを使わなくても効率よく体を動かしたり、筋肉や関節への疲労を軽

CamScannerでスキャン

減して、その結果、体が疲れにくくなります。

そこで私は、動作解析と合気道を筆頭とした日本古来の武道の動きをもとに、一般の人が日常生活で疲れないための4つの理合を考案しました。

- **疲れない理合① 重力のダメージを抑える「重力解放ポジション」**
- **疲れない理合② 全身のパワーを引き出す「ファイティングポーズ」**
- **疲れない理合③ 人体の構造に適した3つの体の使い方「3ポイントアクション」**
- **疲れない理合④ 遠位置とテコの原理を活用する「力学的ボディーアクション」**

詳細は本文で解説しますが、**この4つの理合を使い倒せば、あらゆる場面でパワーを浪費せず、肉体への負担を軽減することができます。**

本書の第1部では、「立つ」「座る・立ち上がる」「歩く」「家事をする」「運ぶ」「育児・介護をする」「運転する」といった動作を、ここに挙げた4つの理合をもとに、もっとも効率的に体を使うコツをお伝えしていきます。

CamScannerでスキャン

「疲れない生活習慣」で精神的疲労もブロック！

疲れない体を築くためには、「疲れない姿勢・動作」を心がけると同時に、**心身のメンテナンスも忘れないことが大切**です。

そこで第2部からは、疲れた体を回復させるための「食事法」「入浴法」「睡眠法」「疲労回復ストレッチ」「メンタルトレーニング」などを紹介していきます。

慢性的な疲れを抱えている人は腸内環境が悪化していることが多く、**疲労回復には腸内環境を整える「食事」が有効**です。

また、ぐっすり眠れない、寝つきが悪いなどの睡眠障害を抱えていると、自律神経系のバランスが乱れます。自律神経系は心身の好不調を司っている神経であり、その機能が弱まっていると、慢性的な疲れを抱えてしまいます。自律神経を正常に保つためには、**「入浴」や「睡眠」の仕方を見直し、夜間は体を休ませることが大切**です。

さらに、肩こりや腰痛、冷え性やむくみなどに効果的な「ストレッチ法」や、心や

CamScannerでスキャン

脳を疲れさせないための「メンタルコントロール法」も網羅します。

これらはいずれも、一流アスリートたちが日常生活で実践しているものです。

肉体的疲労のみならず、体の内側から、さらにはメンタル面からも疲労をケアしていけば、**「一生疲れない体」が手に入る**と言っても過言ではありません。

ぜひ、参考にしてみてください。

何をしても、いつでもどこでも「疲れない」最強のカラダを手に入れよう！

私がこの本を書こうと思ったのは、ここ数年、会う人会う人がもう、心配になるほど疲れきっているからです。

この本の担当編集者やスタッフも、初対面のときは、ただ生きているだけで疲れているような印象を受けました。私からすると、「そんな座り方や歩き方をしていたら、そりゃあ疲れるだろう！」といったところです。

しかし、それも仕方のないことかもしれません。

「疲れない姿勢・動作」や「疲れない生活習慣」は、学校でも社会に出てからも、誰も教えてくれません。なぜなら、本当に効果的な方法を誰も知らないからです。

スタッフの1人は、本書のメソッドによって疲労感が和らいだばかりか、10年以上悩んでいた腰痛もなくなったと驚いていました。それもそのはずで、人体構造に即した、すなわち**理合どおりの動きをすれば、疲労のみならず、体の痛みや不調も改善し**ていきます。

なぜなら、姿勢や動作が変われば、血液の流れがよくなり、本来体が持っている生命力がみなぎってくるからです。これからの長い人生、健康に、そしてポジティブに過ごすためにも、ぜひ本書のメソッドをどんどん活用してほしいと思います。

私はこれまで、ケガで苦しみ疲れ果てたアスリートがくじけそうになったとき、乗り越えるための武器として使ってほしい、という考えで、この理合をもとにした理論を指導してきました。

ですが、前述したように、いまや一般の方々もアスリートと同じく、ストレスに日々苦しみ、時代の変化に翻弄され、疲れ果てた状態のまま日々を過ごしています。

疲れ果てた状態、という点だけ見れば、私のような専門家がサポートできる環境に

CamScannerでスキャン

あるアスリートのほうが、もはやいくぶんマシと言えるかもしれません。

この本は、疲れきったアスリートに対して私がおこなってきた指導を、一般の方が日々の生活のシチュエーションで使えるように試行錯誤し、落とし込んだ1冊です。

最初から最後まで、すべて読む必要はありません。ご紹介するすべてのメソッドを実践する必要もありません。

目次をご覧いただいて、気になる項目だけを試したり、ご両親やご家族、ご友人に教えてあげたいと思った項目だけ読んでいただいても構いません。

この本の一部でも読んでくださり、人生に暗い影を落とす疲れから解放される方が1人でも多く増えてくれることを願っています。

「今日も疲れた……」そんな口癖とは、今日で決別しましょう！

夏嶋　隆

疲れないカラダ大図鑑　目次

CONTENTS

プロローグ …… 004

はじめに …… 012

第1部 「疲れない姿勢・動作」で重力から解放される！ …… 030

「疲れない姿勢・動作」の4大ポイント …… 032

PART 1 立つ …… 047

METHOD 001 疲れない基本の立ち方 …… 048

METHOD 002 本当に正しい「休め」の姿勢 …… 052

METHOD 003 座席争いに敗れても疲れない つり革の持ち方 …… 054

METHOD 004 電車が急に揺れても動じない立ち方 …… 056

METHOD 005 商談前に疲れない取引先の待ち方 …… 058

METHOD 006 スマホを持ち続けても疲れない方法 …… 060

METHOD 007 10時間デスクワークをしても疲れない方法 …… 062

METHOD 008 長時間の立ち仕事で疲れた足を癒す方法 …… 064

METHOD 009 朝時間を無駄にしない 靴下片足立ち履きテクニック …… 068

COLUMN 1 キューバのバレー選手のジャンプ力の秘密 …… 070

PART 2 座る・立ち上がる …… 071

010 疲れない基本の座り方 …… 072
011 疲れない腰の下ろし方 …… 074
012 パソコン作業の効率を上げる手首の使い方 …… 078
013 すらすらと書き続けられるペンの持ち方 …… 080
014 1日10時間も苦じゃない速読姿勢 …… 082
015 ぎっくり腰を回避する振り向き方 …… 084
016 体力を回復させる頬杖のつき方 …… 086
017 [illegible] …… 088
018 [illegible] …… 090
019 連続ドラマを一気見しても疲れない座り方 …… 092
020 居酒屋でラクにあぐらをかく方法 …… 094
021 あぐらからラクに立ち上がる裏技 …… 096
022 つらくならない正座のコツ …… 098
023 足がしびれたときの緊急対処法 …… 100
024 ベッドからラクラク起き上がる方法 …… 102

COLUMN 2 ケニアやエチオピアの長距離選手の持久力が高い理由 …… 104

PART 3 歩く …… 105

025 疲れない基本の歩き方 …… 106
026 疲れにくく洗練されたヒールでの歩き方 …… 110

METHOD 027 急な上り坂もものともしない歩き方 …… 112
METHOD 028 翌日の筋肉痛をブロックする下り坂の歩き方 …… 114
METHOD 029 疲れない階段の上り方 …… 116
METHOD 030 足への衝撃をやわらげる階段の下り方 …… 118
METHOD 031 濡れたタイルや凍った道で失敗しない歩き方 …… 120
METHOD 032 外回りの負担を軽くする歩き方のコツ …… 122
METHOD 033 ドンドン音を響かせない家の中の歩き方 …… 124
METHOD 034 疲れ知らずの靴の選び方 …… 126
METHOD 035 ジョギングに最適の走り方 …… 128
column3 疲れない靴を選ぶ手っ取り早い方法を教えて！ …… 130

PART 4 家事 …… 131
METHOD 036 料理の基本姿勢・動作 …… 132
METHOD 037 硬い野菜を簡単に切る方法 …… 136
METHOD 038 重いフライパンを振るコツ …… 138
METHOD 039 硬いビンの蓋を難なく開ける技 …… 140
METHOD 040 ワインのコルクを一瞬で開ける方法 …… 142
METHOD 041 大量の食器を一気に運ぶ方法 …… 144
METHOD 042 胃腸を疲れさせない食べ方 …… 146
METHOD 043 食器洗いの負担を軽くする方法 …… 148
METHOD 044 疲れない掃除機のかけ方 …… 150
METHOD 045 みるみるキレイになるはたきがけ・窓拭きのコツ …… 152
METHOD 046 どれだけ拭いても疲れないテーブルの拭き方 …… 156

CamScannerでスキャン

腰がつらくならない風呂掃除のコツ …… 138
ガーデニングも[illegible]できる
疲れがたまらないしゃがみ方 …… 140
腰痛効果バツグン！
効率のいい洗濯物の干し方 …… 142
誰でも一瞬で反射神経を伸ばす方法 …… 144

PART 5
運ぶ …… 165
重い荷物をラクラク持ち上げる方法 …… 166
重い荷物を持ち[illegible]
スイスイ歩く方法 …… [illegible]
[illegible] …… [illegible]
重い段ボール箱を持ちながら歩く方法 …… 172
大型家具を1人で運ぶ方法 …… 174
ラクに家具の配置換えをする方法 …… 176
赤ちゃんには
靴下を履かせないほうがいい …… 178

PART 6
育児・介護 …… 179
妊婦さんが腰痛にならない方法 …… 180
もう疲れない抱っこの仕方 …… 184
安全かつラクにベビーカーを運ぶ方法 …… [illegible]
要介護者をベッドから起き上がらせる方法 …… [illegible]
要介護者をベッドの端に座らせる方法 …… [illegible]
要介護者を[illegible] …… [illegible]

CamScannerでスキャン

METHOD 062 要介護者の歩行をサポートする方法 …… 194
METHOD 063 要介護者を車椅子に難なく移動させる方法 …… 196
METHOD 064 素早くケガ人を運ぶ方法（意識がある場合） …… 198
METHOD 065 素早くケガ人を運ぶ方法（意識がない場合） …… 200
column6 運動するときにオススメの靴紐の結び方 …… 202
PART 7 運転 …… 203
METHOD 066 移動がもっとラクになる疲れない自転車の乗り方 …… 204
METHOD 067 仕事を始める前に疲れない！スポーツサイクルの乗り方 …… 208
METHOD 068 小型自転車の疲れない乗り方 …… 210
METHOD 069 自転車で坂道をスイスイ上る方法 …… 212
METHOD 070 エアロバイクで肩こり腰痛予防 …… 214
METHOD 071 運転疲れを予防する座席のセッティング …… 216
METHOD 072 長距離移動もなんのその！運転疲れしない「スクエアの姿勢」 …… 218
METHOD 073 居眠り運転を防ぐ座り方 …… 220

CamScannerでスキャン

第2部 「疲れない生活習慣」で劇的に疲労回復！ …… 222

「疲れない生活習慣」のポイント …… 224

PART 8 睡眠 …… 231

METHOD 074 体の負担を減らすベッドと枕の選び方 …… 232

METHOD 075 熟睡を誘う睡眠環境のつくり方 …… 234

METHOD 076 寝返りの回数を増やすコツ …… 236

METHOD 077 疲れない寝方は「胎児のポーズ」が正解 …… 238

METHOD 078 自律神経を整える疲労回復入浴法 …… 242

column7 クリスティアーノ・ロナウドのすごい「つま先力」 …… 246

PART 9 食事 …… 247

METHOD 079 体の痛みを改善する、噛みグセを直す方法 …… 248

METHOD 080 免疫力がアップする食べ方 …… 250

METHOD 081 地産地消で健康になる …… 252

METHOD 082 腸活の第一歩「プロバイオティクス」 …… 254

METHOD 083 腸活を促進する「プレバイオティクス」 …… 256

METHOD 084 午後のダルさを解消する「レジスタントスターチ」 …… 258

METHOD 085 心の疲れを改善する「リジンとアルギニン」 …… 260

METHOD 086 安定したメンタルが手に入る「トリプトファン」 …… 262

column8 膝の角度を110度にするとジャンプ力がアップする …… 264

CamScannerでスキャン

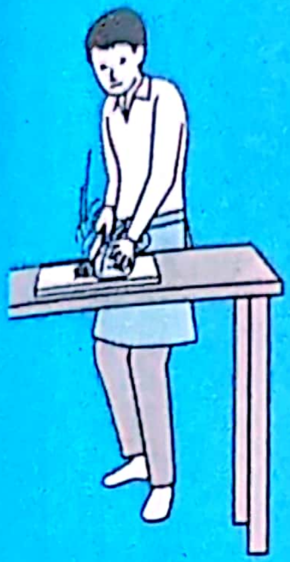
PART 10 ストレッチ …… 265
METHOD 087 ストレッチは深部体温を温めてからが正解 …… 266
METHOD 088 肩こり解消ストレッチ …… 268
METHOD 089 腰痛解消ストレッチ …… 270
METHOD 090 冷え性解消ストレッチ …… 274
METHOD 091 頭痛予防顔面ストレッチ …… 276
METHOD 092 眼精疲労予防マッサージ …… 278
column9 スカートをはくと膝が悪くなる!? …… 280

PART 11 メンタル術 …… 281
METHOD 093 メンタルは鍛えようとしてはいけない …… 282
METHOD 094 楽器を演奏して心の柔軟性を広げる …… 286
METHOD 095 脳疲労はバルーンブリージングでとる …… 288
METHOD 096 フェイクスマイルで心の疲れをとる …… 290
METHOD 097 パワーポーズで脳を覚醒させる …… 292
METHOD 098 「1/fゆらぎ」でリラックスする …… 294
METHOD 099 メンタル疲れを解消するイメージトレーニング …… 296
METHOD 100 スルー言葉を身につける …… 298
おわりに …… 300

＊本書の情報は2021年4月23日現在のものです。

CamScannerでスキャン

ここでは、日常生活における「疲れない姿勢・動作」のコツをご紹介します。疲れない姿勢や動作を習得することで、驚くほど疲労を感じなくなります。



疲れない料理の仕方

疲れない抱っこの仕方

疲れない運転の姿勢

CamScannerでスキャン

第1部

「疲れない姿勢・動作」で重力から解放される！

疲れない
立ち方

疲れない
座り方

疲れない
歩き方

CamScannerでスキャン

「疲れない姿勢・動作」の4大ポイント

◆ポイント① 重力解放ポジション

なぜ人間は、立ったり座ったりしているだけで、疲れてしまうのでしょうか。

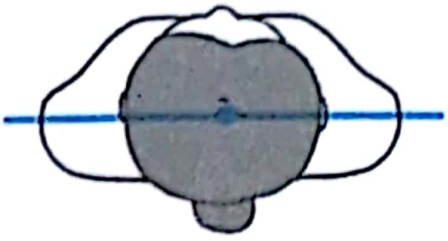
その**大本の原因は、地球の重力**です。

人間は、二足歩行で直立するという進化を遂げ、自由に手を使えるようになり、現在に至る進歩と発展を手に入れてきました。

しかしその代償に、頭を中心とする上半身の重みを、背骨（脊柱（せきちゅう））や腰（骨盤）、2本の足で支えなければならなくなりました。

人体の構造上、足の真上に骨盤があり、骨盤の真上に頭がある状態が、重力の負荷をもっとも受けにくい姿勢だといえます。

立っているときだと、横から見ると、耳、肩、骨盤の中心が一直線上にあると、重力のダメージを最小限に抑えることができます。
頭の中心から糸の出たマリオネットをイメージするとわかりやすいでしょう。



真上から見たときに、背中が見えないのが理想的な立ち方。横から見ると、耳、肩、骨盤の中心が一直線上にあるかたちとなる。

このとき真上から写真を撮ると、背中が見えないのが理想的な立ち姿です。頭が飛び出していたり、後ろにのけぞったりしていると、上から見たときに体の面積が広くなります。広くなればなるだけ、体は重力のダメージを受けることになります。

つまり、立つにしろ、座るにしろ、できる限り**真上から見たときの体の面積を小さくすることが、重力の負荷から逃れるためのポイント**なのです。

外国の人が、大きな水瓶(みずがめ)や荷物を頭の上に載せて歩いている映像を見たことがあるかと思いますが、あの体の使い方は、人体の構造的に理にかなった姿勢だといえます。

◆「支持筋」への過剰な負担が疲労につながる

なぜ、重力の負担によって疲労が蓄積するかというと、**筋肉や関節にダメージが加わることで、毛細血管の血流が滞ってしまう**からです。

血液には筋肉や関節にたまった疲労物質を回収する役割があります。

血流が滞ってしまうと、疲労物質が蓄積するため、これがダルさなどの疲れとして現れてきます。

CamScannerでスキャン

筋肉と聞くと、「体を動かすためのもの」というイメージがあるかもしれませんが、実際は、動作を止めるときに働く「体を支えるための筋肉」も存在します。

この筋肉は「支持筋」と呼ばれ、静止しているときも、重力に逆らって、体を支える仕事をしてくれています。

宇宙飛行士が地球に帰還した際、最初は自分1人では歩けないことはご存じかと思います。これは、長期間無重力状態でいたため、重力に逆らう必要がなくなった支持筋が衰えてしまったからです。

子どもは静止し続けるのが苦手ですが、これは支持筋が未発達だからです。一方、大人は支持筋が発達しているため同じ場所に静止しやすいですが、支持筋に過度な負担を与えてしまうと、筋肉の柔軟性が失われ、血流が滞り、疲れや痛みが出てきてしまいます。

これを回避するには、**「重力のダメージを抑える姿勢」をする、長時間同じ姿勢でい続けない**ことです。

まずは、このことを覚えておきましょう。

CamScannerでスキャン

◆ポイント② ファイティングポーズ

人間の体というのは、本来、自分が想像しているよりもすごい力を生み出せるようにできています。

「火事場の馬鹿力」とはよく言いますが、極限状態で体の機能を無意識に100パーセント発揮できるようになると、1人でタンスを担いで運ぶことだってできてしまうのです。なぜ、そんなことができてしまうかというと、「全身の力」を使っているからといえます。

しかし、私たちは日常生活において、手を動かすときは手だけに頼り、足を動かすときは足だけに頼りがちです。つまり、**全身の力ではなく、パーツパーツの力しか使っていない**のです。

その習慣が筋肉に過度な負担をかけて、疲労を生み出す原因になります。

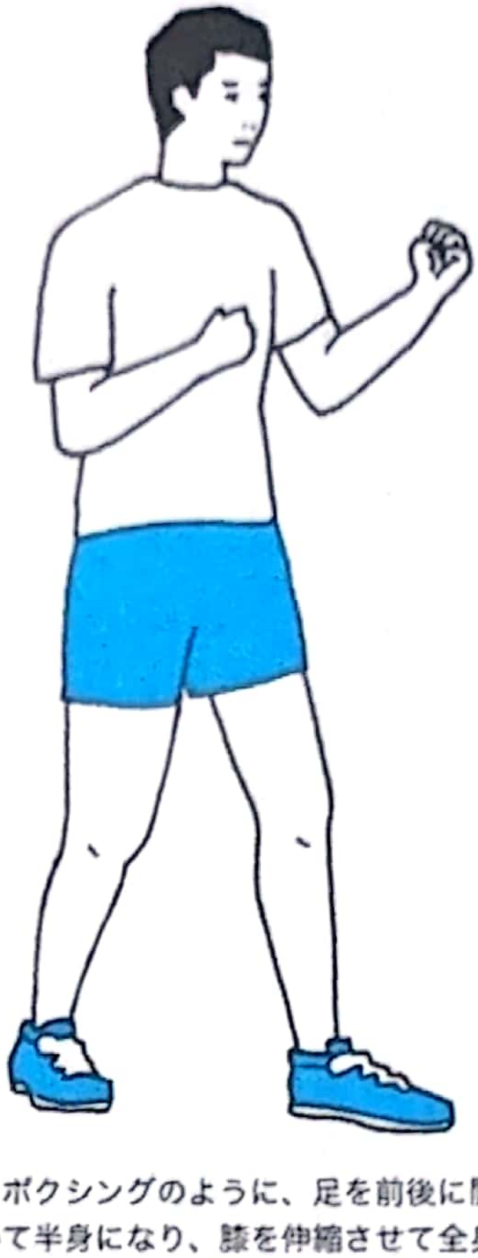
一方、全身の力を使うように心がければ、効率的に大きなパワーを生み出すことができるため、そのぶん疲労の軽減につながります。

CamScannerでスキャン

全身の力を使うための基本は、**何かをするときに「ファイティングポーズ」をとって行なうこと**です。

ボクシングを例にすると、両足をそろえたまま正面を向いてパンチをしても、強く打つことはできません。

足を前後に開いて、半身になり、膝を伸縮させて全身の力を使うほうが、強烈なパンチを打ち込むことができます。



ボクシングのように、足を前後に開いて半身になり、膝を伸縮させて全身の力を使うと、肉体的疲労感をかなり軽減できる。

CamScannerでスキャン

日常生活でもこのことを念頭に置いておくと、さまざまな動作が効率的に行なえます。

たとえば、キャベツの千切りをするとき、まな板の正面に足をそろえて立って切るよりも、ファイティングポーズで切るほうが、格段にスムーズに切れます。

とくに掃除や料理などの家事では、ファイティングポーズを意識すると、肉体的疲労感をかなり軽減できますので、ぜひ試してみてください。

◆ポイント③　3ポイントアクション

疲れないための3つ目のポイントは、**「3つの体の部位を、人体の構造に即した使い方をする」こと**です。

具体的には、「歩くとき足首を鋭角にしない」「座るとき足指のつけ根を折らない」「手を動かすとき手首を甲側に曲げない」ことです。

歩く際、ほとんどの人がかかとから着地して、後ろ足の足首の角度（地面と足の角

CamScannerでスキャン

度）を90度以下の鋭角にして歩いています。

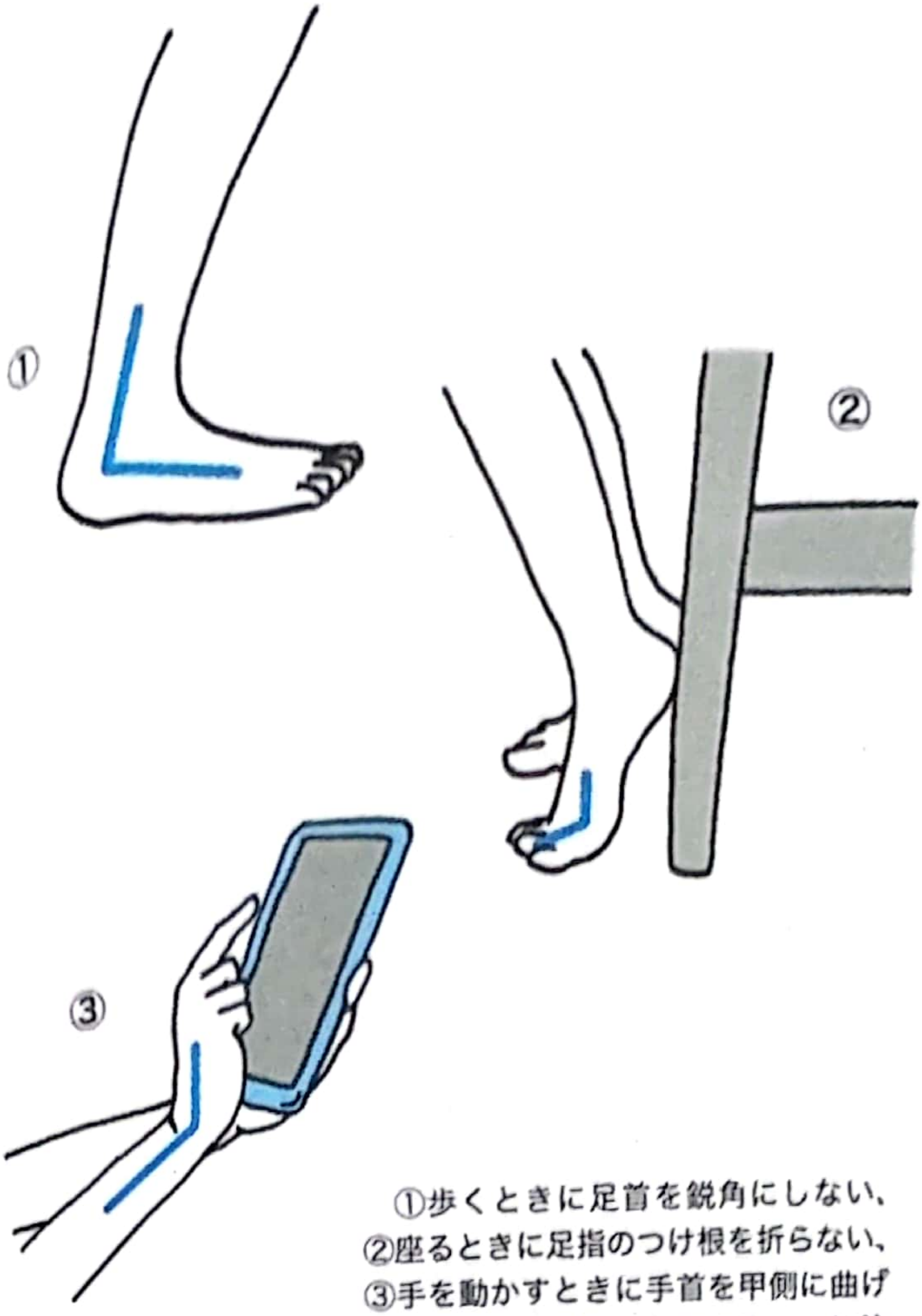
じつはこの歩き方は、大きな間違いをおかしています。人体の構造上、足首を鋭角にすると、ふくらはぎの筋肉が緊張します。すると、その緊張が太ももに伝わり、太ももから腰、腰から全身へと伝わっていきます。その結果、足のむくみやダルさ、腰痛、肩こりなどの原因になるのです。

また、ふくらはぎの筋肉は、下半身の血液を上半身に押し戻すポンプのような働きをしています。ふくらはぎに負担がかかり、筋肉が硬くなると、ポンプ機能が悪化して、体に疲労物質が残りやすくなります。

このように、足首を鋭角にして歩くことは、体に疲れや痛みを生じさせる大きな原因なのです。鋭角になる時間は一瞬だとはいえ、歩行時は何千回、何万回もふくらはぎにダメージが加わっているのです。疲れない歩き方については、ＰＡＲＴ３で紹介します。

座る際に、まず意識すべきなのは、「足指のつけ根を折らない」ことです。足指のつけ根を折って座ると、歩行時の「足首鋭角」と同様に、筋肉の緊張が腰から全身ま

CamScannerでスキャン



①歩くときに足首を鋭角にしない、②座るときに足指のつけ根を折らない、③手を動かすときに手首を甲側に曲げない。この3ポイントアクションに注意するだけで、疲れや痛みを軽減することができる。

CamScannerでスキャン

で伝わってしまいます。立ち上がったとき腰回りが重いと感じる人、足のむくみに悩まされている人の多くは足指のつけ根を折って座っています。疲れない座り方については、PART2で紹介します。

肩こりなど上半身にダルさや痛みを感じる人は、動作において「手首にシワ」ができていないか注意する必要があります。たとえば、自転車に乗る際、ハンドルに体重をかけて、手首を甲側に曲げている姿勢です。親指を内側にして手の甲を上に向けた状態は、骨格上、手の尺骨と橈骨という骨がクロスして、腕から肩にかけての筋肉に負担を強いることになります。これが、肩こりなど上半身のつらさの原因になっているケースが非常に多いです。

手首を甲側に曲げる姿勢は、パソコン作業、スマートフォン操作、車の運転、頬杖など、日常生活のさまざまな場面に潜んでいます。**疲れの原因を減らすために、手首を曲げないよう心がけることが大切**です。

◆ポイント④　力学的ボディーアクション

何十年とその仕事に従事しているベテランの職人や料理人の動作を見ていると、興味深いことに気づきます。多くの人が、**力を入れている場所とは別の体の部位をリズミカルに動かしている**のです。

動作解析によって人間のさまざまな動きを検証していくと、ある作業に対して、人間の体は「近位置」「中間位置」「遠位置」の３つの場所が関わっていることがわかります。近位置は実際に動かしている場所、遠位置は力学上近位置の対角となる場所、中間位置はその途中です。

何かを持って動かすとき、手が近位置、肘（ひじ）が中間位置、肩が遠位置となります。

たとえば、フライパンでチャーハンを作るとき、近位置である手を動かそうと意識してばかりいると、すぐに手が疲れてしまいます。筋肉の疲れは近位置から遠位置に向かって順に影響を及ぼすため、まず手の甲が張り、手首、上腕、肩と連鎖的に伝わって、肩こりなど上半身のダルさにつながっていきます。

これを回避するためには、近位置の手首でフライパンを動かそうとしないことが大

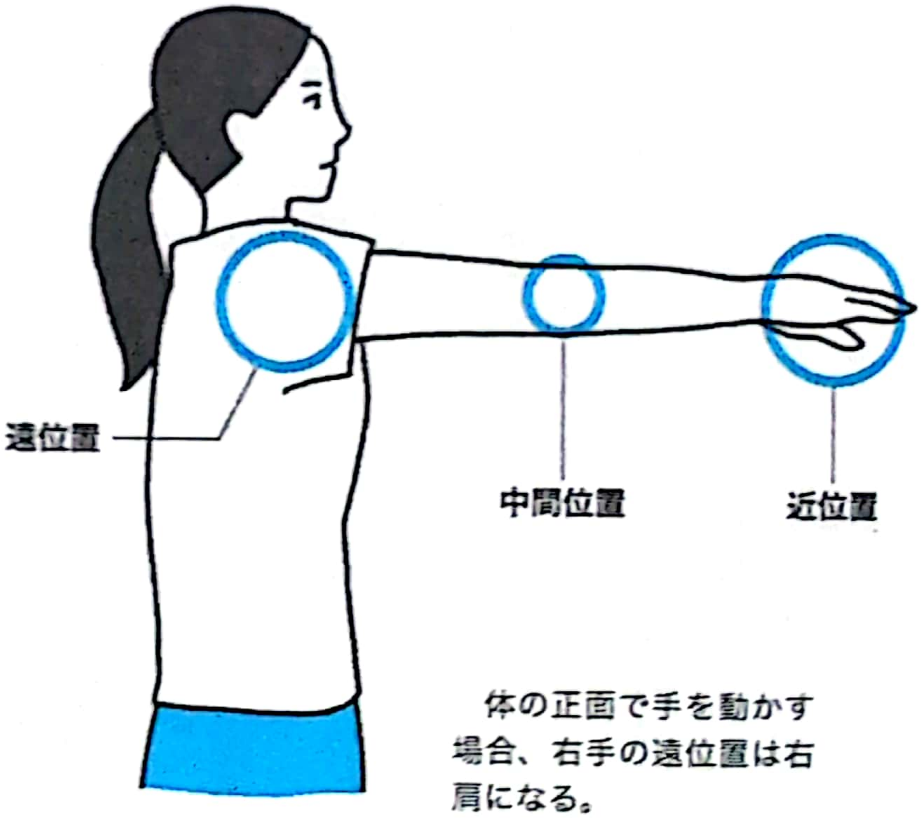
CamScannerでスキャン

切です。遠位置の肩から動かす意識を持つだけで、疲労感はまったく変わります。

体の横側で作業する場合は、遠位置の場所が変わります。

右手が作業する場所だとすれば、力学上の対角になる遠位置は左肩、中間位置は右肘や右肩となります。

はたきがけをするシーンを思い浮かべてみましょう。右手だけでパタパタやっていると、意外と疲労がたまってき



体の正面で手を動かす場合、右手の遠位置は右肩になる。

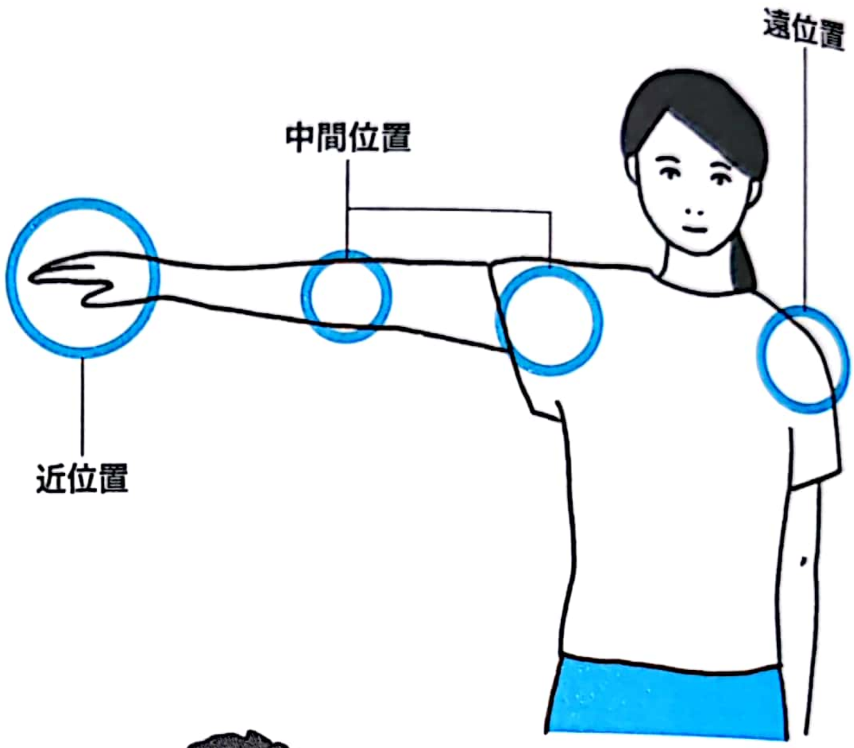
ます。そこで、はたきをかけながら、遠位置である左肩を固定せずに軽く回すなど動かしてやると、疲れがたまりにくくなります。

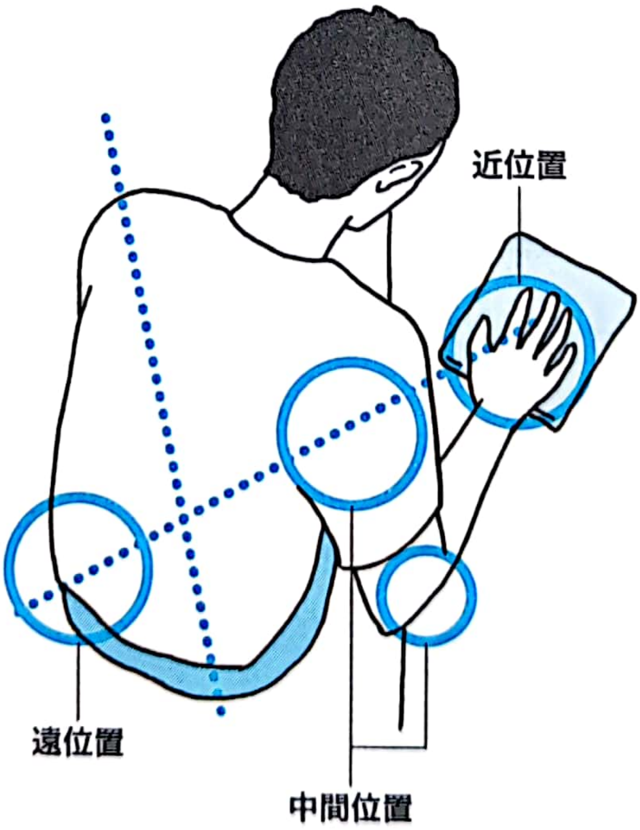
この方法はテーブルを拭くなどの中腰作業などにも応用可能です。右手で中腰作業をする場合は、左の腰が遠位置となります。

ベテランのアイロン職人さんの動作を見ていると、右手でアイロンをかけながら、左の腰をフリフリと動かしている様子が見て取れます。これは、長年の経験によって、**無意識に遠位置を動かして疲れないようにしている**からです。

これから、ここに挙げた「疲れない4つのポイント」を軸として、具体的なシチュエーションで、どんな姿勢や動作をすれば疲れないのか、解説していきます。もちろん、すべてをすぐに実践する必要はありません。生活に取り入れやすそうなものから始めて、着実に「疲れないカラダ」を築いていきましょう!

CamScannerでスキャン





手を使う際は、つねに遠位置を動かすことを意識すると疲れがたまりにくくなる。右手を使っての中腰作業の疲労を減らすには、遠位置である左腰を動かすことを心がけてみよう。

CamScannerでスキャン

PART 1

立つ

METHOD 001 疲れない基本の立ち方

METHOD 002 本当に正しい「休め」の姿勢

METHOD 003 座席争いに敗れても疲れないつり革の持ち方

METHOD 004 電車が急に揺れても動じない立ち方

METHOD 005 商談前に疲れない取引先の待ち方

METHOD 006 スマホを持ち続けても疲れない方法

METHOD 007 10時間デスクワークをしても疲れない方法

METHOD 008 長時間の立ち仕事で疲れた足を癒す方法

METHOD 009 朝時間を無駄にしない靴下片足立ち履きテクニック

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 001

疲れない基本の立ち方

人間の動作の中で、「立つ」ことはもっとも基本的な動作です。しかし、これができていない人があまりに多いのが現実です。悪い立ち方をしていると、立っているだけで疲れてしまったり、自覚していなくても、体に重力のダメージを蓄積させ疲労を誘発したりする原因になります。

また、「立ち方」というのは、案外人に見られているものです。ビジネスパーソンの方なら、社内での朝礼や、大切な商談の前に、ダラけた姿で立っていると、それだけで評価を落としかねません。疲れない立ち方をすれば、姿勢も美しく見えます。

疲れない立ち方の基本は、地面に対してまっすぐ垂直に立つことです。

CamScannerでスキャン

足の真上に骨盤を置き、その上に頭が来るようにします。耳、肩、骨盤、足が一直線上になるよう、意識するようにしてください。
このとき真上から写真を撮ると、両肩を結ぶ線の中央に頭があり、背中が見えない状態です。
猫背の人は、耳が肩より前に出て、肩が骨盤より後ろにあるため、背中を丸めることでバランスをとっています。そのときはラクでも、体を支える支持筋が衰えているため、腰に負担がかかり腰痛の原因になります。見た目も不格好です。
まっすぐ立とうとすると胸を張ってしまう人がいますが、これはいただけません。胸を張ると、肩の位置が骨盤より後方にずれ、頭が前方に出てしまうため、上半身の重さを分散させることができません。

◆疲れない立ち方をキープするには？

以下を心がけましょう。
・お尻に軽く力を入れる
・胸を張らず、肩を下げ、肩甲骨を背中の中心側に寄せるイメージを持つ

・拇指球を浮かせて、足指を猫の足のようにして踏ん張る
・足を肩幅程度に開き、左右の中心に体の重心が来るように意識する

お尻に軽く力を入れると、自然と骨盤が前に出るため、足の真上に骨盤を置きやすくなります。**胸を張らずに、肩甲骨を寄せる（絞る）ような意識を持つと、体は一直線になりやすい**です。

また、足は肩幅程度に開き、足先も軽く開くようにしましょう。靴を履いていても、足の指に力を入れ、地面を軽くつかむ意識を持つようにします。猫の足のようなイメージです。このとき、拇指球（足の裏の親指のつけ根の部分）は靴底につけず、10円玉1～2枚程度浮かせるようにします。

そして、体の重心はつねに、開いた両足の幅と、足の縦の幅がつくる長方形の中に置くようにしましょう。

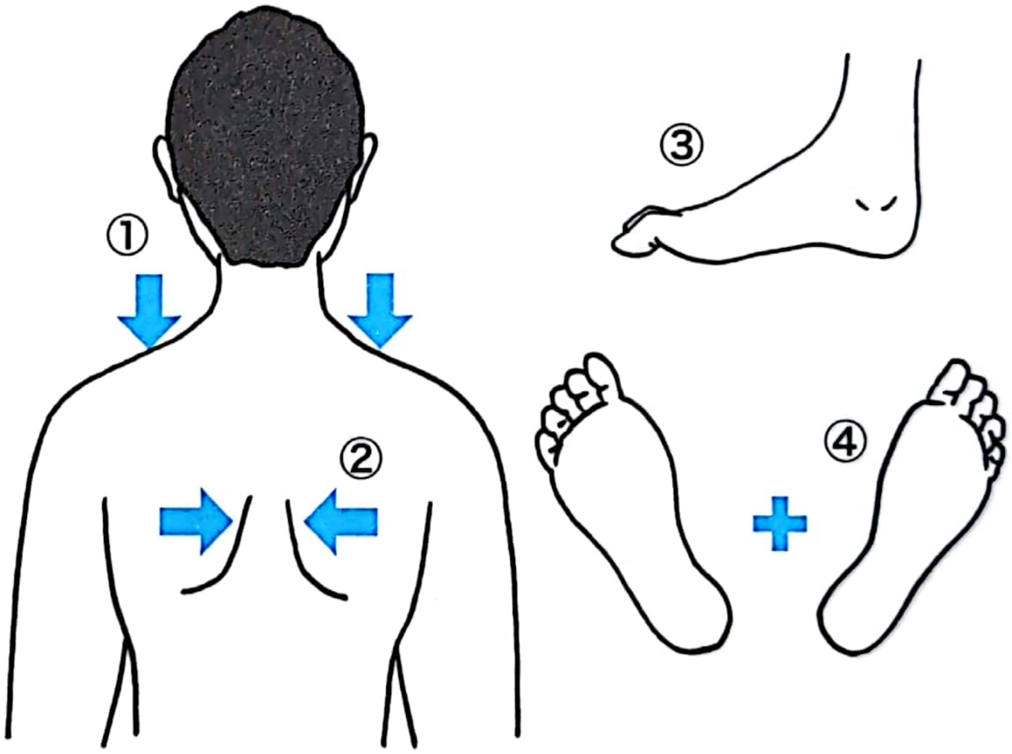
最初のうちは、普段とは異なる立ち方に戸惑うかもしれません。しかし、人体の構造的にはこれがもっとも体に負担を与えない自然な立ち方だといえます。この立ち方

CamScannerでスキャン

ができない人は、体を支える支持筋が衰えてしまっているため、支持筋を鍛えるためにも、意識的にこの立ち方をキープするようにしましょう。

ビジネスの大切なシーンで、猫背であったり、不自然に胸を張ったりしないように、日頃から「疲れない立ち方」を習慣にすることが大切です。

Point



疲れない立ち方をキープするには、①肩を下げ、②肩甲骨を内側に寄せ、③足指を猫の足のようにして踏ん張り、④肩幅程度に開いた足の左右の中心に体の重心が来るように意識する。

2 座る・立ち上がる
3 歩く
4 家事
5 運ぶ
6 育児・介護
7 運転
8 睡眠
9 食事
10 ストレッチ
11 メンタル術

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

002

本当に正しい「休め」の姿勢

片足を横に出して、もう一方の足に体重をかけて立っている人の姿をよく見かけます。学生時代に習った「休め」の体勢です。駅やバス停で待っているとき、本屋で立ち読みしているとき、オフィスで立ち話しているときなど、腕を後ろで組んでいなくても、足が「休め」になっている人は多いのではないでしょうか。

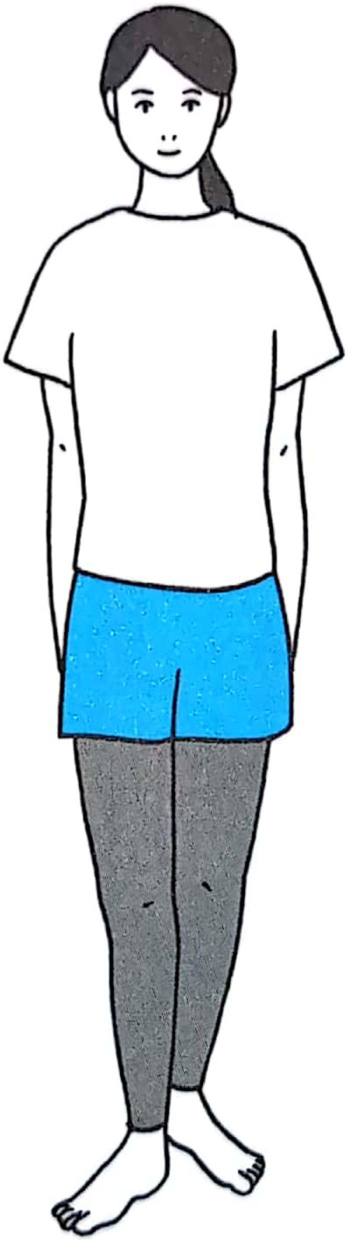
この「休め」ですが、動作解析をすると、重力の負担はまったく減っておらず、むしろ疲労がたまりやすい姿勢です。また、いつも同じ足に体重をかけていると、骨盤にゆがみが生じ、体に左右差が生まれてしまいます。すると、「立つ」だけでなく、あらゆる日常動作がアンバランスになり、疲れが残る原因にもなります。

ただし、「疲れない立ち方」を長時間にわたって行なうのは禁物です。ずっと静止していることは、それ自体が筋肉疲労を引き寄せる原因になります。

CamScannerでスキャン

それを回避するため、**体の重心を定期的に動かすようにしましょう。**その際は、「休め」のように両足を左右に開くのではなく、足を前後に開くようにしてください。前後に開いた前足に重心を置き、後ろ足に重心を置く、と交互に繰り返していると、立つのがとてもラクになります。バレエダンサーの基本姿勢にも足を前後に開く立ち方があります。足を前後に開いて立つと、左右に広げるのに比べて、体の揺れが目立ちにくいため、公的なシーンでも活用できるでしょう。

Point



疲労をためないために、体の重心を定期的に動かすことが大切。足を前後に開いて立つと、立つのがラクになり、体の揺れも目立ちにくい。

CamScannerでスキャン

METHOD

003

座席争いに敗れても疲れない つり革の持ち方

電車に乗ったけれど座れなかった。仕方がないからつり革にもたれて、少しでもラクになろう。そんな疲れた表情をしてつり革につかまっている人を見ると、「そんな持ち方をしていたら余計疲れるのに……」と思ってしまいます。

つり革を持つとき、ほとんどの人が手首を曲げた状態で輪をつかんでいます。手前側から輪をつかむ人もいれば、奥側からつかむ姿勢の人もいます。

どちらも手首が曲がっているため、腕の筋肉が緊張し、それが肩まで伝わり、こりや痛み、上半身のだるさにつながってしまいます。

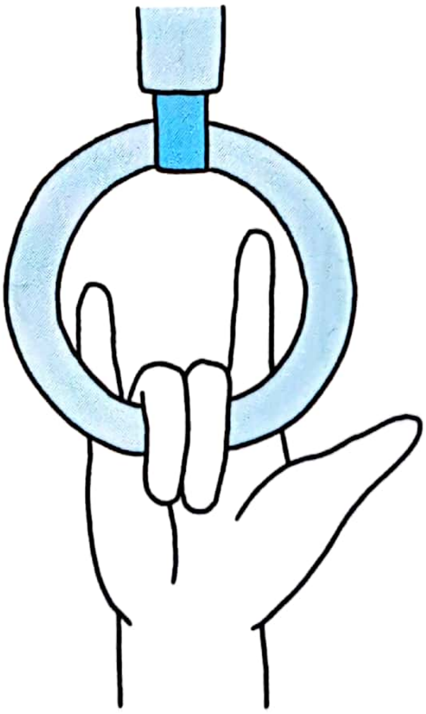
体に負担がかからないつり革の持ち方は「つり革をしっかりと持たない」ことです。

禅問答のようですが、どうしたらいいかというと、中指と薬指の2本を輪に引っかけるようにします。手の方向は、手のひらが自分に見える方向にしてください。

この持ち方（引っかけ方）をすると、手首を伸ばしたまま無駄な力を使わないですみます。手首が伸びているので、筋肉の緊張がなく、疲れが残りにくくなります。

急ブレーキにも対応できるので、安全面でも安心です。

Point



つり革は持つのではなく、2本の指で引っかけるようにすると疲れが残りにくくなる。

CamScannerでスキャン

METHOD 004

電車が急に揺れても動じない立ち方

電車がカーブを通るときやブレーキが踏まれたとき、その揺れに耐えるのが大変なことがあります。そんなとき、体に負担をかけない方法をお伝えしましょう。

参考になるスポーツがあります。相撲です。相撲の力士を動作解析してみると、相手の押しに耐えるとき、押された力の方向へ、足を下げるように開いています。足首の角度はこのとき鈍角（90度以上）です。力士たちは無意識にこれを行なっていますが、人体の構造上、この動きがもっとも力に耐えられる動作なのです。

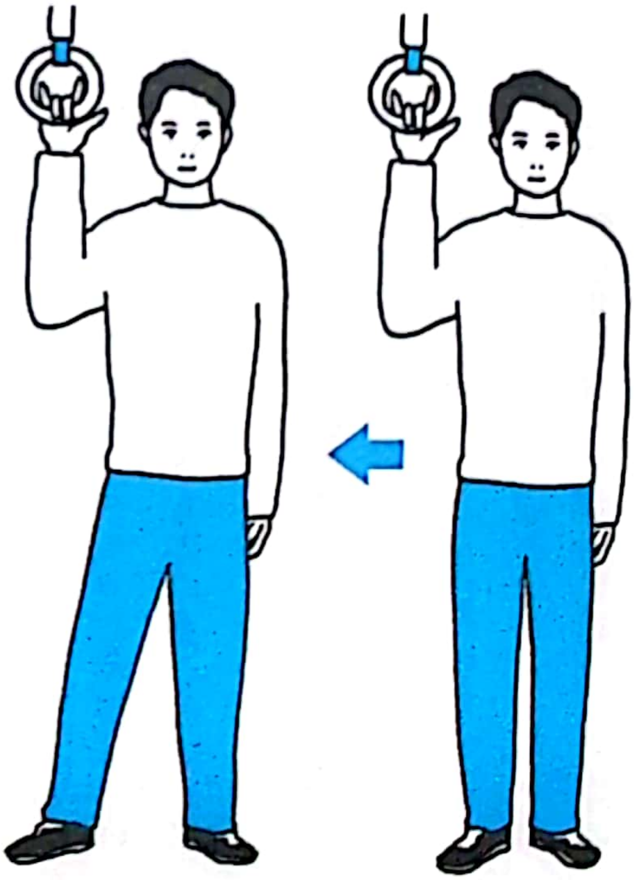
これを電車の揺れに置き換えてみましょう。両足を平行にして立っているときに、電車が揺れて、体が左側から右側に倒れかけたとします。揺れを感じたらとっさに、右足を右方向（倒れかけた方向）に開きながら、つま先も右側に向けます。このと

き、右足の足首が鈍角になるようにします。

　この動作をすると、**強い揺れがあったときも、体にかかる負荷を半減させることができます。**そのため、筋肉に無理な負荷がかかりません。

　この動作は実際に自分で行なってみないと、なかなか実感しづらいでしょう。次に電車の揺れに遭遇したときは、試してみてください。

Point



電車で体の左から右側への揺れを感じたら、右足を右方向（倒れかけた方向）に開きながら、つま先も右側に向けると、体への負担を軽減できる。

METHOD

005

商談前に疲れない取引先の待ち方

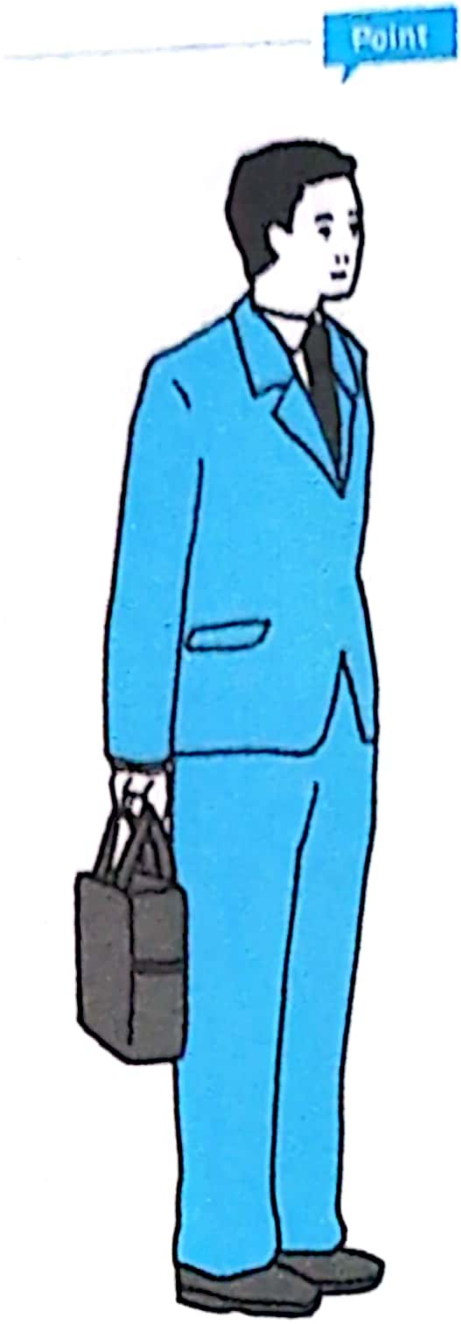
ビジネスパーソンの中に、重そうなビジネスバッグを持っている人をよく見かけます。体に負担をかけないためには、背中に背負うタイプのリュックサックが望ましいです。リュックサックは体に密着しているため、立っているときも体の重心がブレにくく、体に負担をかけにくいといえます。

手提げタイプのビジネスバッグを使っている人は、疲れないために、次の要領で持つと疲れにくくなります。

- カバンを持っている腕を体に密着させる
- 骨盤の後ろ側でカバンを持ち、手の甲をお尻につける
- 手首を曲げない

カバンを持つ腕を体に密着させると、体が「1本の木」のようになり重心が安定します。また、骨盤の後ろ側で持つと、腕の筋肉に頼らなくても簡単にカバンを持つことができます。手首を曲げないのは、上半身の筋肉の緊張をゆるめるためです。

そして忘れてはならないのは、片方の手だけでカバンを持つのは禁物だということ。体に左右差が生まれてしまい、疲れやすい体になってしまいます。左右交互に持つようにしましょう。



カバンを持つときは、カバンを持っている腕を体に密着させ、手首を曲げず、お尻のあたりで持つ。左右交互に持つことも大切。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK
METHOD
006

スマホを持ち続けても疲れない方法

外出しているときも、気がつけばスマホをいじっている、という人が増えているようです。スマホはほんの150グラム程度ですが、悪い姿勢でスマホを操作していると、じわじわ体を疲れさせるので注意が必要です。

【スマホを使う際の疲れない姿勢】

①「疲れない立ち方」をキープする
スマホを使うときも、48ページで紹介した「疲れない立ち方」をするのが基本です。

②手首を伸ばし、肘を胴体につけて操作する
操作する際は、できるだけ手首を曲げないようにしましょう。

③斜め前方向で操作する

CamScannerでスキャン

斜め前方向で操作すると、巻き肩にならず、姿勢をキープしやすくなります。

④肩のラインと腰のラインを崩さない

「疲れない立ち方」をすれば、自然と体のバランスをキープできます。

とくに注意が必要なのは、長時間、両手の手首を曲げてスマホを操作することです。**手首を曲げないことを心がけるだけで、ずいぶん疲れにくくなります。**

Point

手首を曲げず、「疲れない立ち方」をキープしながらスマホを操作すれば、疲れにくくなる。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

007

10時間デスクワークをしても疲れない方法

長時間座ったままでいると、ふくらはぎの筋肉が緊張してしまいます。ふくらはぎは下半身の血液を上半身に運ぶポンプのような役割を果たしているため、ふくらはぎが緊張状態にあると、全身の血流が悪化し、健康状態を損なう危険性があります。

座って働いている人は、1時間に最低1回は立ち上がるようにしましょう。

最近は健康対策のため、立ったままデスクワークをする「スタンディングワーク」を取り入れている会社も増えてきていると聞きます。

スタンディングワークを行なっている人も、疲れやすい立ち方で仕事をしていると、逆に疲れがたまってしまうので注意が必要です。

基本は、これまで紹介してきた「疲れない立ち方」をキープして働くことです。

CamScannerでスキャン

地面に対して垂直に立ち、前かがみにならないようにデスクの高さを調整し、パソコンを置いてください。キーボードを操作するときに、手首が曲がらない角度になるのがベストポジションです。

スタンディングワークに慣れていない人は、1時間も「疲れない立ち方」をキープすることが難しいでしょう。そんなときは無理せず、「座る」ことが大切です。

疲れないポイントは、長時間同じ姿勢でいないことです。覚えておきましょう。

Point

スタンディングワークの場合は、疲れない立ち方をキープしながら作業をすることが大切。長時間、同じ姿勢でいることを避けるため、「座る」も織り交ぜて。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK
METHOD
008

長時間の立ち仕事で疲れた足を癒す方法

販売員など、長時間立ったまま働いている人の悩みは、足のむくみと疲れです。
とくにハイヒールの着用を義務づけられている人は、足への負担はより大きくなります。
ハイヒールほど「疲れやすい靴」はないため、女性だけにそれを強要するのはいかがなものか、と私の立場からは思います。そうは言っても、職場の事情で履かなければならない人がいるのが現実かもしれません。
ハイヒールを履いた状態で立つと、自然と上体が前傾になります。そのままだとバランスが崩れてしまうため、無理をして腰を反って重心をキープしている状態です。
ヒールが高すぎると、より腰を反らなければならないため、できるかぎり低めのヒー

ルを履いたほうが疲れにくいといえます。

長時間の立ち仕事で足が疲れてむくんでしまうのは、ふくらはぎの緊張状態が続いて、血流が悪化しているからです。

動き回ることができなくても、その場で足踏みをするなどし、できるかぎりふくらはぎの緊張を解くようにしましょう。直立しているときは、53ページで紹介した**足を前後に開くバレエダンサーの基本姿勢となり、体の重心を定期的に変えることが大切**です。

また、お客さんがいないときなどは、壁に寄りかかるなどして、重力のダメージを分散させることをオススメします。

実際の仕事の現場ではなかなか難しいかもしれませんが、折々に足を休ませてあげることが大切です。

◆立ち仕事の疲れを癒す体操

すきま時間や休憩時間に気軽にできる、足の疲労回復のためのオススメの体操をお

伝えしましょう。

名づけて「ふくらはぎプルプル体操」です。

立ち仕事の人は、時間を見つけたら「ふくらはぎプルプル体操」をしましょう。**膝から下を素早く動かすことで、ふくらはぎや足首の柔軟性を取り戻します。上半身を固定して行なうので、腰痛対策にも効果的**です。

「ふくらはぎプルプル体操」なら、勤務中のちょっとしたすきま時間にも行なえると思います。

こり固まったふくらはぎをほぐしてあげるつもりで、プルプルしましょう。

【ふくらはぎプルプル体操のやり方】

①片方の手をお腹の前、もう片方の手を背中に回す

②片方の足で立ち、もう片方の足の膝から下を、90秒左右にプルプル振る

（両足の膝ができるだけ離れないように）

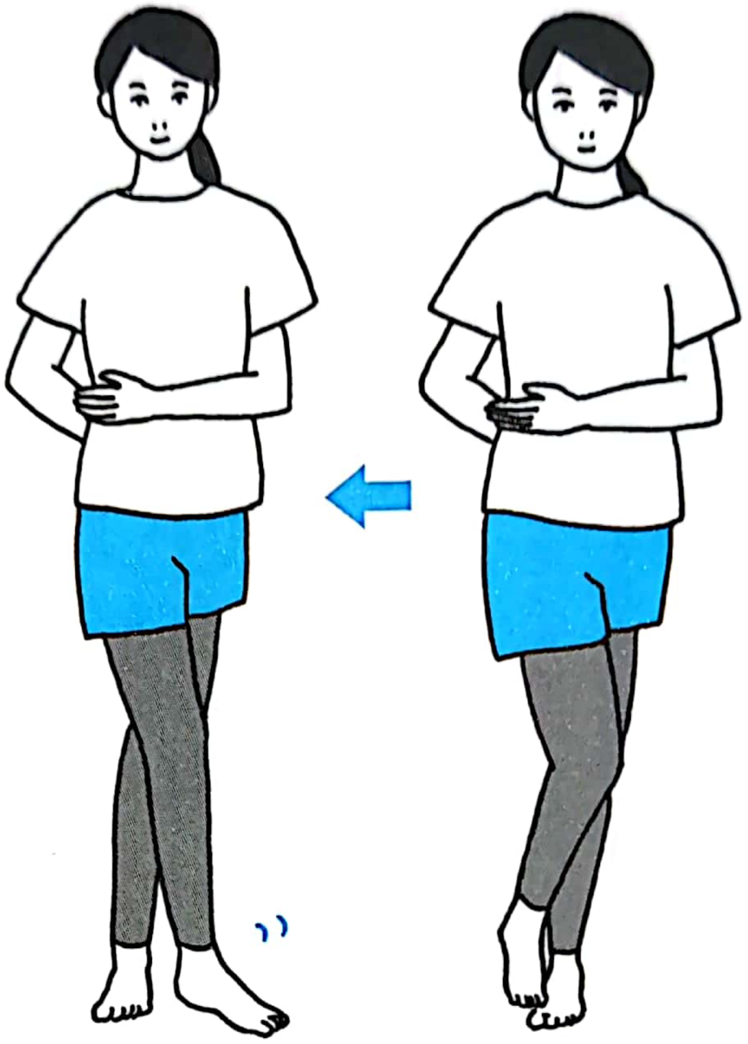
③片方の足で立ち、もう片方の足の膝から下を、前後に90秒プルプル振る

CamScannerでスキャン

（両足の膝ができるだけ離れないように）

Point

④手の位置（お腹側と背中側）を逆にして、逆の足も同様に行なう



立ち仕事の合間には、「ふくらはぎプルプル体操」がオススメ。左右の足の膝から下をプルプル振って、ふくらはぎをほぐしてあげよう。

CamScannerでスキャン

007

朝時間を無駄にしない 靴下片足立ち履きテクニック

人間がまっすぐ立つには、足の筋肉や脊柱を支える筋肉などの「支持筋」が必要です。加齢によって支持筋が衰えると、体を支えられなくなり、高齢者の方は靴下を片足立ちで履くことができなくなってしまうことがあります。

しかし、現役世代の人がもし、靴下を片足立ちで履けないとしたら、その理由は筋力の低下よりも、体の使い方を知らないからだと考えられます。

私は、片足立ちの状態で立っていろと言われたら、1時間でも2時間でも立つことができます。私は特別筋力があるわけではありません。

つまり、片足立ちできるか否かは、筋力の問題ではないということです。

片足立ちするコツは、「親指と中指の隙間、膝、顔の中央が一直線になるように心がける」ことです。

両足立ちで立っているときは、両足の真ん中に体の重心があります。その状態で片足を上げると、バランスが崩れてしまうのは当たり前です。

たとえば、右足を上げるならば、体の重心をやや左側に移動させなければなりません。上半身を気持ち左に寄せるイメージです。足を上げたときに、スムーズに重心の移動ができれば、ふらつくこともなく、靴下も簡単に履けるでしょう。

筋力トレーニングをするよりも、**効率的な体の使い方を会得するほうが、さまざまな動作を疲れずに行なうことができるのです。**

Point

足を上げたときにスムーズに重心の移動ができれば、立ったまま靴下を履くことも簡単。

2 座る・立ち上がる
3 歩く
4 家事
5 運歩
6 育児・介護
7 運動
8 睡眠
9 食事
10 ストレッチ
11 メンタル術

column 1

キューバのバレー選手のジャンプ力の秘密

1990年代の女子バレーボールのキューバ代表「褐色のゴムまり軍団」は、世界3大大会を8連覇するなど、圧倒的な強さを誇りました。選手たちの驚異的なジャンプ力を記憶している人も多いでしょう。私はキューバ代表の合宿を見学したことがあります。そこで驚いたのが、選手たちは高くジャンプするための練習はほとんどせず、台から床に着地する練習ばかりを繰り返していたことです。

代表コーチいわく、「つま先から着地できれば、自ずとジャンプ力はアップする」とのこと。つま先から着地するには、足指の筋肉や関節を強化し、柔軟性を高めなければかないません。彼女たちのジャンプ力が圧倒的だったのは、生まれつきの身体能力だけでなく、足指を上手に使っていたからなのです。高い運動能力を発揮するには「足指を使うのが大切」だと学んだエピソードでした。

CamScannerでスキャン

PART 2

座る・立ち上がる

METHOD 010 疲れない基本の座り方
METHOD 011 疲れない腰の下ろし方
METHOD 012 パソコン作業の効率を上げる手首の使い方
METHOD 013 すらすらと書き続けられるペンの持ち方
METHOD 014 1日10冊も夢じゃない速読姿勢
METHOD 015 ぎっくり腰を回避する振り向き方
METHOD 016 体力を回復させる頬杖のつき方
METHOD 017 集中力がずーっと続く座り方
METHOD 018 腰に負担をかけない立ち上がり方
METHOD 019 連続ドラマを一気見しても疲れない座り方
METHOD 020 居酒屋でラクにあぐらをかく方法
METHOD 021 あぐらからラクに立ち上がる裏技
METHOD 022 つらくならない正座のコツ
METHOD 023 足がしびれたときの緊急対処法
METHOD 024 ベッドからラクラク起き上がる方法

CamScannerでスキャン

疲れない基本の座り方

「疲れない座り方」を説明する前に、「疲れる座り方」の例をいくつか挙げてみましょう。

まず注意したいのは、肩のラインと腰のラインが平行になっていない座り方です。

足を組んでいる人に多く、一方の肩が上がって肩と腰のラインがずれていると、背骨が湾曲して頭の重さを支えきれず、腰痛の危険性が高まります。そのときはラクな姿勢でも、じわじわと筋肉にダメージが与えられている状態です。

椅子に浅く座った女性に多いのが、膝をくっつけて足首を離している「ハの字型」の座り方です。膝の角度が鋭角になり、足指のつけ根を折って体を支えているため、つねにふくらはぎが緊張を強いられている状態になります。

この座り方だと、最初のうちは背中を反らせて姿勢をよくしていても、足と腰が疲

れやすいため、しだいに頭が前に出て猫背になってしまいます。こうなると、重力のダメージをもろに受け、肩こりや首痛なども起きやすく、全身がクタクタになってしまいます。長時間のデスクワークには、絶対向かない姿勢です。

椅子に浅く座った男性に多いのが、両膝を離して座り、中央に両足を置いて、拇指球で支える「O字型」の座り方です。この座り方も膝が鋭角になり、足指のつけ根を折ってしまっているので、ふくらはぎへの負担は強烈です。

これらの点を改善すると、

・背もたれまで深く座る
・肩と腰のラインを平行にする
・膝の角度を鋭角にしない
・足指のつけ根を折って支えない

これが、人体構造的に正しい「疲れない座り方」となります。

具体的には以下の２パターンがオススメです。

【疲れない座り方１】
①背もたれまで深く座る
②両膝と両足首をそれぞれくっつける
③足を椅子の前に置き、膝の角度を鈍角にする
④足の裏全体を地面に置く

この座り方は骨格的に女性が向いています。足首をくっつけたままなら、足の置く場所は右でも左でも構いません。テレビに出演している女性アナウンサーたちはこの座り方をしていることが多いですよね。**見た目も上品になります。**

【疲れない座り方２】
①背もたれまで深く座る
②両膝と両足首をともに開く

CamScannerでスキャン

③足は椅子の前に置き、膝の角度を鈍角にする
④足の裏全体を地面に置く

この座り方は男性向きです。正直なところ偉そうに見えますが、「疲れない」という視点では最高の座り方です。どちらの座り方も、顔の位置は固定し、上半身は背骨を使って定期的に動かすようにしましょう。支持筋への負担を減らすことができます。

Point

背もたれまで深く座り、両膝と両足首をともに開き、足の裏全体を地面に置く。背もたれにもたれかからなければ、印象はよくなる。

背もたれまで深く座り、両膝と両足首をそれぞれくっつける。足首をくっつけていれば、足は左右に振れていてもOK。

CamScannerでスキャン

METHOD

011

疲れない腰の下ろし方

デスクワークを中心に働いている人は、日中の大半の時間を座りながら過ごしています。「座る」という動作は、一見体を休ませているような印象がありますが、それは心肺機能だけの話で、悪い座り方をしていると、疲れをため込む原因になります。

ここでは、椅子への腰の下ろし方を紹介しましょう。

【体に負担をかけない腰の下ろし方】

①膝の後ろ側が椅子に軽く触れる位置に立つ

②椅子との距離感を確認しながら背もたれまで深く座る

腰を下ろすときに、膝の後ろ側と椅子の距離が遠いと、浅く座ってしまいます。浅

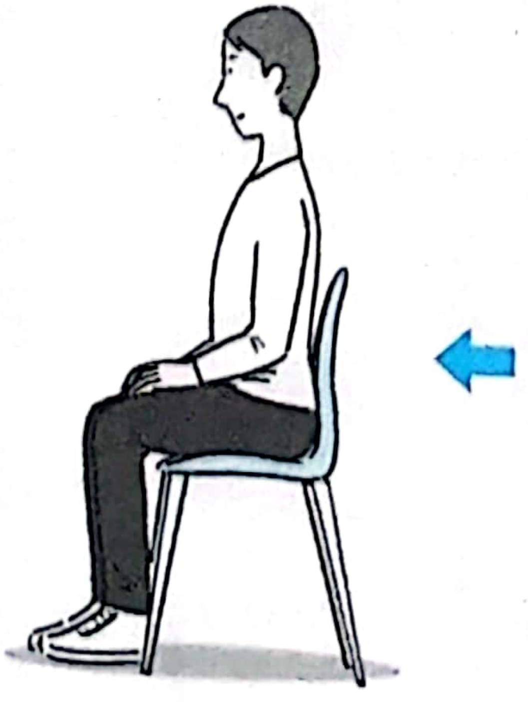
CamScannerでスキャン

く座ると、膝が鋭角に曲がり、足指を折って支える姿勢になりがちです。「膝が鋭角」「足指を折る」は、筋肉を緊張させてしまうため、疲れを呼ぶ大きな原因になります。

背もたれまで深く座れば、自然と膝は鈍角（90度以上）になりやすくなります。**腰を下ろす段階で浅く座らないようにするのが、「疲れない座り方」**の基本となります。

Point

膝の後ろ側が椅子に軽く触れる位置に立ち、背中が背もたれにつくように深く座る。浅い座り方は疲れをため込む原因となるのでNG。



CamScannerでスキャン

012

パソコン作業の効率を上げる手首の使い方

パソコン作業をしていると、肩がこったり疲れたりしてしまう人は、キーボードをタッチするときに、手首が甲側に反っていないか確かめてください。

作業の近位置である手首が反っていると、腕の中にある尺骨や橈骨といった骨が交差し、これにより最終的には遠位置にある肩にまで負担が及びます。それが肩こりや上半身の疲れの原因になるのです。

これを解消するには、**パソコンを置く場所の高さを変えたり、椅子の高さを調整したりして、キーボードを打つとき手首が伸びるように環境を整えることが必要**です。

キーボードと同様に、マウスを使うときも、手首が反らないようにしましょう。

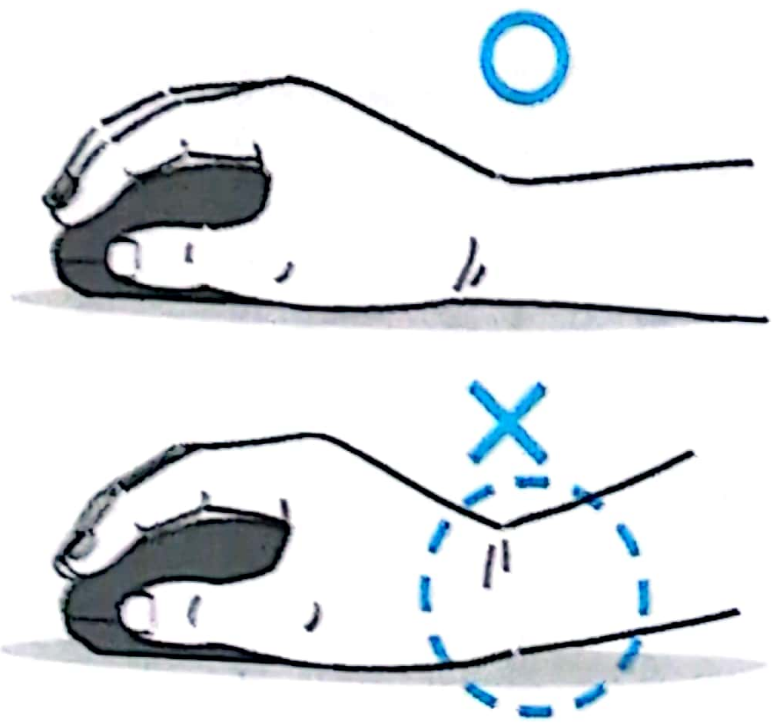
些細なことに思うかもしれませんが、手首を反らすことが日常化していると、肩まわりの筋肉は絶えず緊張状態にさらされています。そんな状態では、仕事のパフォー

マンスを上げることは難しいでしょう。

一流の職人たちは、自分がもっとも使いやすい場所に工具などを配置して、極力パワーを浪費しないでいるからこそ、高い集中力で作業に向き合えています。

それと同じで、パソコンまわりの環境を整えることは、ビジネスパーソンにとって欠かせない「ビジネススキル」だといえるでしょう。

Point



パソコンで作業をする際は、手首を甲側に反らせないようにすることが大切。手首が反ることは、肩こりや上半身の疲れの原因に。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

013

すらすらと書き続けられるペンの持ち方

鉛筆やペンで文字を書く際も、パソコンやマウスの操作と同じで、手首を甲側に曲げない姿勢で書くことが大切です。

手が疲れる人はたいてい、小指の下の膨らみ（小指球）をべったり紙につけて、手首を甲側に曲げ、かなりの前傾姿勢になりペン先をのぞき込むようにして書いています。のぞき込むようにしないとペン先が見えないからです。学生時代に鉛筆で文字を書いたとき、小指球が黒色になっていた人はこの書き方であることが多いです。

この書き方だと、手首が曲がっていることに加え、前傾姿勢によって重力のダメージをもろに受けてしまうため、手だけでなく、全身が疲れやすくなります。また、ペン先をのぞき込むと乱視の原因にもなります。

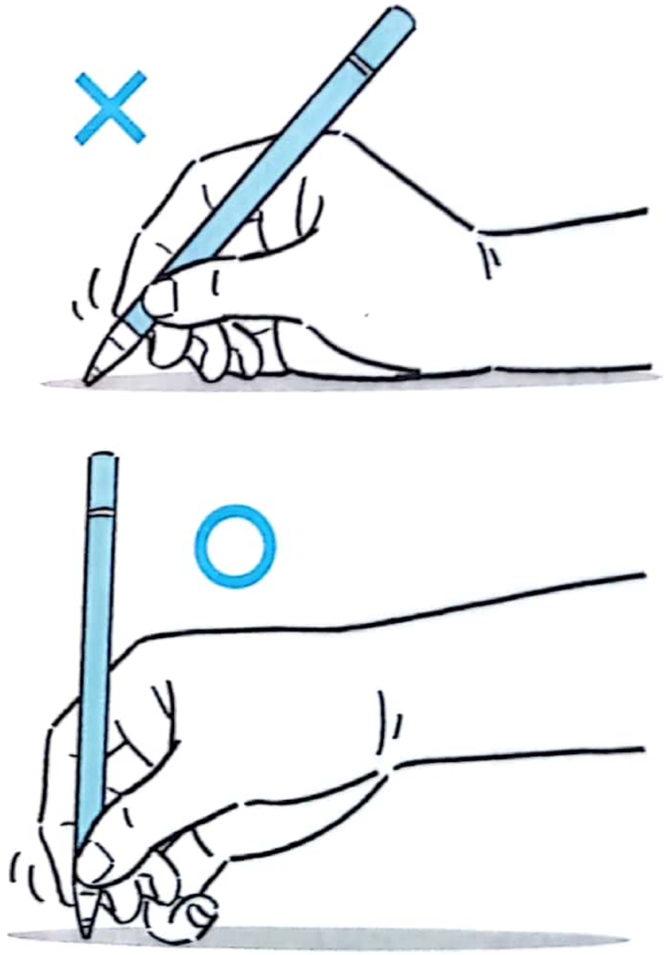
CamScannerでスキャン

【疲れないペンの持ち方】

・小指の骨でペンを持つ手を支える（小指球は紙につけない）
・手首を伸ばす
・前傾にならなくてもペン先が見えるようにする

このことを意識すると、よい姿勢のまま筆圧も適度になるので、手や体は疲れにくくなります。

Point



ペンを持つときは、手首が甲側に反らないようにすることが大切。前傾姿勢で文字を書くことは、全身の疲れの原因となる。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

014

1日10冊も夢じゃない速読姿勢

デスクで資料や本を読むときも、基本の「疲れない座り方」を崩さないようにしましょう。

机の上に資料や本を置いて読もうとすると、頭が前に出て猫背になってしまいます。できるだけ目線を落とさなくていいように、両手に持って読むのが望ましいです。

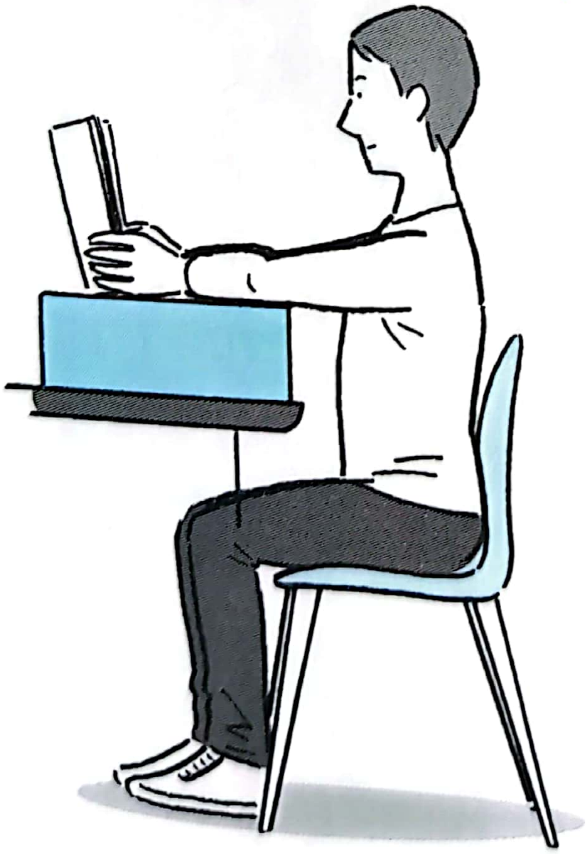
ただ、本や資料を両手に持って、目の高さで読もうとすると、今度はそれらを持つ手が筋肉疲労を起こしてしまいます。

そこでオススメなのが、**デスクの上に台などを置いて高くして、その上に本や資料を持つ手を置く姿勢**です。このとき、手首は伸ばすようにしてください。

また、本や資料をつねに体の正面に置いておくと筋肉が緊張してしまうので、定期

的に右や左に位置を移動させると、より疲れにくくなります。
この姿勢なら、「疲れない座り方」をキープしながら、スムーズに読み進めることができるでしょう。
スマホを操作する場合も考え方は同様です。
基本の「疲れない座り方」をキープして、猫背にならないよう、手首が曲がらないように注意します。正面だけではなく、スマホを右や左に移動させて操作してください。

Point



デスクで資料や本を読む際は、目の高さに近づけることが大切。台などを活用して、手首を伸ばして読むようにしよう。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

015

ぎっくり腰を回避する振り向き方

デスクに向かって仕事中、後ろから名前を呼ばれたとき、座ったまま振り向くことがあります。疲れがたまっているとき、座ったまま体をねじって振り向くと、ぎっくり腰になる危険性があるので注意が必要です。

骨格的に、肩のラインと骨盤のラインが平行になっていることが「疲れない座り方」の条件の1つです。しかし、その状態から首だけねじって振り向こうとすると、片方の肩がつり上がり、肩のラインと骨盤のラインが平行ではなくなってしまいます。すると、背中に大きな負担がかかり、ぎっくり腰になってしまう危険性があるのです。

そうならないために覚えておきたいのは、**振り向く際も、つねに肩と骨盤のラインを平行にする意識を持つこと**です。具体的には以下のように振り向きます。

【座っているときの振り向き方（右に振り向く場合）】

①体の重心を一度左に寄せて、右肩を少し上げる（肩と骨盤のラインは平行のまま）

②その体勢から後ろを振り向く

試してみるとわかりますが、この振り向き方をすると、背中にかかる負担が軽減するのが実感できるはずです。振り向くときの動作として、使ってみてください。

Point

間違った体のひねり方は、疲れやケガの要因に。首だけでなく、上半身全体で振り向くことが大切。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

016

体力を回復させる頬杖のつき方

「疲れない座り方はわかったけど、たまにはダラけて座りたいよ」と思うかもしれません。支持筋が衰えている人が「疲れない座り方」をすると、「逆に疲れる」と感じてしまうことも事実です。

ただその疲れは、支持筋が鍛えられていることによる「必要な疲れ」です。最初のうちはつらいかもしれませんが、継続していると支持筋が鍛えられて、座っていて疲れることがめっきり減ります。

しかし、ここで勘違いしてほしくないのは、同じ姿勢で座り続けることは、それだけで疲れの原因になるということです。**基本は「疲れない座り方」をしつつ、別の座り方を適宜取り入れたほうが、筋肉疲労は軽減できる**といえます。

たまにはダラけて座りましょう。

座っていて、だんだんと猫背になってきたと感じたら、思いきって体を前傾させ、頬杖をついてみましょう。猫背のまま重力の負担をもろに受けるよりも、頬杖をつくことで、その負担を分散させたほうが体には優しいです。

頬杖をつく際は、「ジャンケンのグーで顎(あご)を支える」頬杖にしましょう。また、左右の手をバランスよく使うことが望ましいです。

Point

「疲れない座り方」でも、同じ姿勢ばかりでいるのはNG。頬杖をついて力を抜きたいときは、グーで顎を支えるようにしよう。

CamScannerでスキャン

017

集中力がずーっと続く座り方

午後になると眠気が訪れ、仕事に集中できない人は、椅子の代わりにバランスボールに座ってみてください。

バランスボールに座ると、背筋が伸び、座る姿勢が強制的によくなります。姿勢がいいと気道が開くため、呼吸が深くなります。深い呼吸によって酸素を充分に取り込めば、脳は冴え渡り、物事への集中力がアップするでしょう。

また、バランスボールを使うと、バランスをとろうと上半身がモゾモゾ動くので「支持筋」への負担が減り、骨盤のゆがみも矯正されていきます。そのため、椅子に座るときも自然と「疲れない座り方」ができるようになってきます。姿勢の悪さがなかなか改善しない人は、姿勢の矯正のために導入してみるのもいいでしょう。

CamScannerでスキャン

【バランスボールに座るコツ】

- ボールの中心に座り、足は肩幅に広げる
- 膝の角度は鈍角にし、足の裏全体を地面に置く
- 骨盤を立てるイメージを持つとバランスをとりやすい

仕事になかなか集中できない人は、ぜひバランスボールを取り入れましょう。

Point

椅子の代わりにバランスボールに座ることで、「支持筋」が疲れず、骨盤のゆがみも改善される。

CamScannerでスキャン

METHOD
018

腰に負担をかけない立ち上がり方

椅子から立ち上がるときは、ぎっくり腰になりやすい場面です。最初に頭を前方に出して、膝に両手をつき「エイッ」と立ち上がると、腰に大きな負担がかかります。地面に対しての体の表面積が、座っているときよりも広くなっているので、重力のダメージを大きく受けてしまうのです。

腰に負担をかけない立ち上がり方をするには、まず椅子の前方までお尻をずらします。そして、前に出していた足を引き寄せながら垂直方向へ立ち上がるようにしましょう。

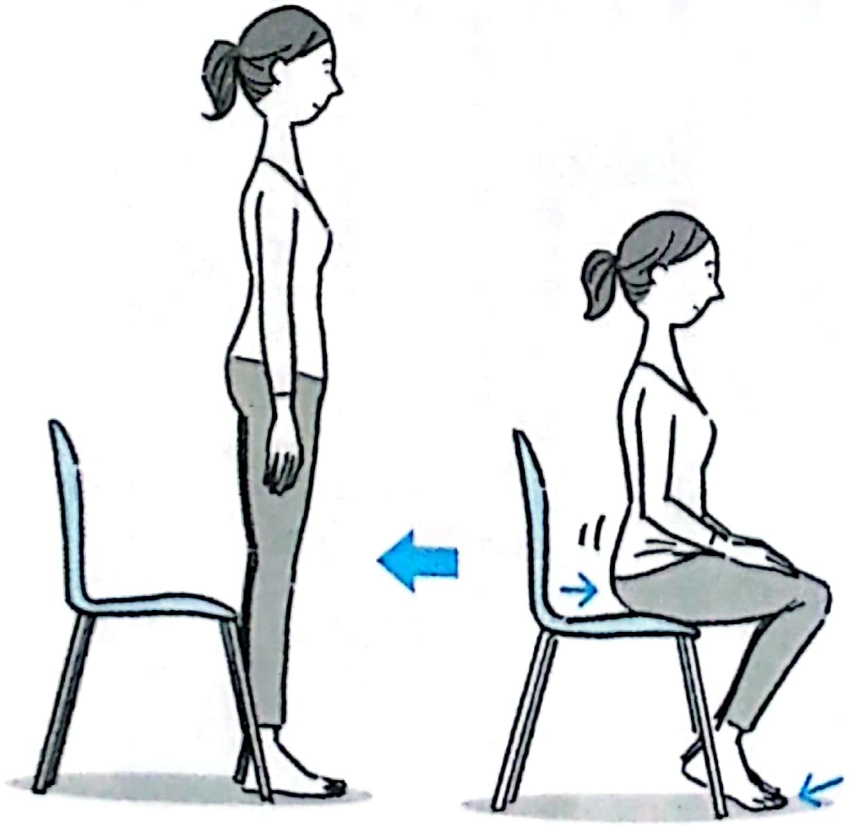
座っているときと同様に、耳、肩、骨盤が一直線に並んだまま立ち上がるので、上から見ると体の面積は小さいままです。そのため**重力のダメージを最小限に抑えるこ**

CamScannerでスキャン

とができます。

この方法だと、筋肉に力を込めずに簡単に立ち上がることができます。無駄なパワーを費やさないという意味でも有効だといえるでしょう。

Point



椅子から立ち上がるときは、まず椅子の前方までお尻を移動させてから立ち上がるようにしよう。これだと力を入れなくても立ち上がることができる。

BODY MISSION
LIFEHACK
METHOD
019

連続ドラマを一気見しても疲れない座り方

長時間あぐらをかくと、猫背になりやすいばかりか、股関節(こかんせつ)に負荷がかかり骨盤をゆがませるため、腰痛や疲れの原因になります。そのため、あぐらで床に座るときは、座椅子を使うのが望ましいです。

近年はテレワークが普及し、座椅子に座って仕事をしている人もいるかと思います。また休日に、録りためていたテレビ番組を見たり動画配信サービスで連続ドラマを一気見したりする人もいるでしょう。

座椅子に座るときは、立てた背もたれに寄りかかり、骨盤を立てて深く腰かけるようにします。背もたれは直角近くまで立てるようにしましょう。ややリクライニングする場合は、**耳、肩、骨盤が斜め一直線になる姿勢をキープすることが大切**です。

座椅子に浅く腰かけると、必ず前傾姿勢になってしまうので、あぐらと同様に疲れ

やすくなります。さらに、浅く座って背もたれに寄りかかるのは、腰に大きな負担もかかるので避けてください。

座椅子を選ぶ際は、座ったときに、骨盤がまっすぐ上に向き、背筋を伸ばすことができるかどうか確認しましょう。

種類によっては、腰の位置が低くなりすぎて、腰に負担がかかってしまいます。クッションが柔らかすぎるものも、腰の位置が低くなるのでオススメできません。硬めのものを選ぶようにしてください。

Point

座椅子を使って作業をする際は、背もたれをなるべく垂直に立てて、背もたれによりかかるように座ることが大切。前傾姿勢にならないように注意しよう。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

020

居酒屋でラクにあぐらをかく方法

あぐらは腰痛や疲れの原因になるので、できればしないほうがいいです。しかし、居酒屋や和食屋に行ったときなど、椅子や座椅子がないシチュエーションもあるでしょう。そんなときは、お尻の下に折り畳んだ座布団やクッションを敷くと、体への負担が軽減します。できるだけ腰の位置を高くしたほうがいいので、座布団やクッションは折り畳むのが得策です。

座布団やクッションを敷くと、腰の位置が足よりも高くなり、骨盤を起こしやすくなります。通常のあぐらは、腰と足の高さが同じなため、人体の構造上、後ろにひっくり返らないように骨盤が後傾してしまいます。

ですが、**腰の位置を高くしてやると、骨盤が起きるため、背筋をスッと伸ばすことができます。**

女性には横座りが習慣化している人がいますが、横座りは極力避けるようにしましょう。体に左右差が生まれて、腰に大きな負荷を与えてしまいます。また、無意識に同じ側の足を崩すクセがつくため、骨盤のゆがみが慢性化したり、圧迫されて足の血流が悪化したりするため、健康状態にも悪影響を与えかねません。長時間の横座りは避けるようにしてください。

Point

あぐらはできればしないほうがよいが、する場合はお尻の下に座布団やクッションを敷いて、足より腰の位置が高くなるようにしよう。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

021

あぐらからラクに立ち上がる裏技

あぐらから立ち上がるとき、頭を前方に出し、両手を床について、「よっこいしょ」と、筋肉に負担をかけて立ち上がっていませんか？

椅子のときと同様に、これでは腰に大きな負担がかかり、また、かなりの筋力を使うため疲れてしまいます。

頭の位置をできるだけ変えず、重力の負荷を軽減するには、まずあぐらの状態から片足を立ててください。そこから垂直に体を持ち上げれば、ほとんど力を入れなくても立ち上がることができます。

もう1つ裏技があります。前向きに立ち上がるのではなく、後ろ向きに立ち上がってみてください。

CamScannerでスキャン

左足が前に出たあぐらなら、右回りに体を回しながら立ち上がると、少しだけ床を右手で押してやるだけで、簡単に立ち上がることができます。慣れてくると、手のサポートがなくても立ち上がれます。

これらのテクニックは些細なことに思えるかもしれません。しかし、些細な悪い動作が積み重なって疲れが出てくるのと同じように、**些細なよい動作の積み重ねが、あなたを疲れから解放してくれる**のです。

Point

あぐらから立ち上がる際は、片足を立ててから、立てた足の逆方向に体を回しながら立ち上がると、ほとんど力を使わずに立ち上がることができる。

CamScannerでスキャン

022

つらくない正座のコツ

現代の日本人は、お葬式などのあらたまったとき以外、正座する機会がめっきり減りました。だからこそ、まれに正座をしたとき、しびれてつらかったという経験をお持ちの方は多いことでしょう。

長時間の正座でしびれが生じるのは、すねやふくらはぎが圧迫されるからです。これを回避するには、座る際、できるだけお尻に体重が乗らないように心がけることが大切です。背筋をスッと伸ばして、太もも側に重心を持ってくると、すねやふくらはぎの血管の圧迫が解消されて、しびれにくくなります。このとき、重なっている左右の足の親指が、右（左）が上になっているときは、左側（右側）の太ももに体重を乗せるようにするとうまくいきます。

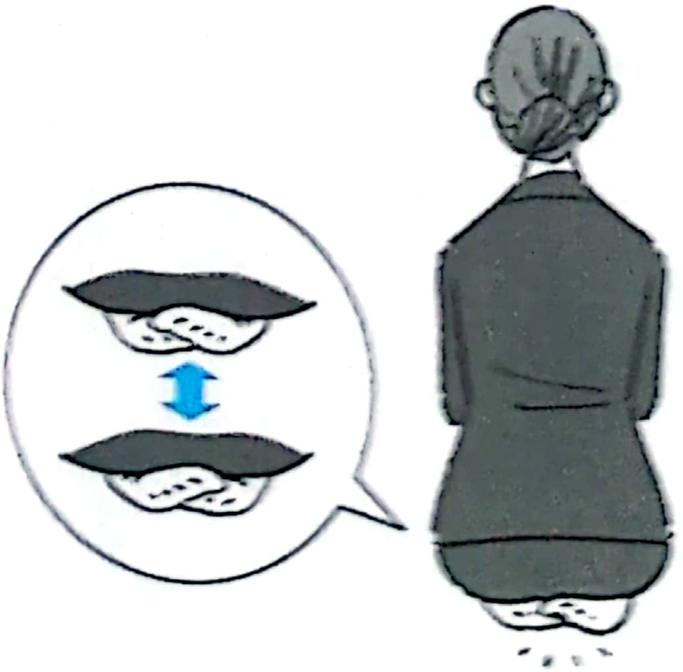
武道や茶道では、正座のコツとして「お尻を浮かせるように」と教えています。極

端にいうと、ももの裏とふくらはぎの間にすきまがあるような正座です。この正座だと、太ももの前面に負担がかかりますが、ふくらはぎやすねにはダメージがないので、しびれることがありません。

また、重なっている左右の足のつま先をときどき入れ替えることも、しびれの予防になります。

これらを実践すればもう、お葬式で足がしびれるという失態はなくなるでしょう。

Point



正座の際は、すねやふくらはぎを圧迫しないよう、足のつま先をときどき入れ替えるとしびれの予防になる。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

023

足がしびれたときの緊急対処法

突然ですがここでクイズです。

正座で足がしびれてしまったら、どうすれば早く治すことができるでしょうか？

A：手のひらで叩く　B：指でギューッと圧迫する　C：ふくらはぎを揺らす

正解はBの「圧迫する」です。

しびれは血流の悪化によって起きるので、血流を改善すればしびれも治ります。

ふくらはぎ全体をギューッと握るように圧迫してから、パッと手を離すことを繰り返すと、ふくらはぎのポンプ機能が回復して（血流が改善して）、しびれは解消されます。しびれたまま歩くと、捻挫など思わぬケガをする可能性があるので、万が一しびれてしまったら、「圧迫する」処置法を覚えておきましょう。

さて、正座から立ち上がるときも、頭を前に出して、手をついて立ち上がるのは疲れてしまいます。

そこで、オススメの立ち上がり方があります。

正座した状態から、両膝を外側に開き、膝を立てて立ち上がれば、誰でも手を使わずに立ち上がることができます。

驚くほど簡単です。**動作1つで疲労度が激変することが実感できます。**

ぜひ試してみてください。

Point

正座から立ち上がるときは、両膝を外側に開いてから体を上げれば、手を使わずに立ち上がることができる。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

024

ベッドからラクラク起き上がる方法

ベッドから体を起こすときは、腰に大きな負荷がかかるシーンです。

仰向けに寝たとき、腰が反る（腰の裏に隙間ができる）人は、骨盤が前方に傾いているため、腰痛になりやすい（すでになっている）といえます。

そんな人が反動をつけて、勢いよく強引に起き上がると、ぎっくり腰になりかねません。そこで、起きる前に次のポーズを5分ほどすると、体を痛めずに起き上がりやすくなります。

【ぎっくり腰にならない起き上がり方】

①両足の裏を合わせる

②両膝を立てて開く

CamScannerでスキャン

見た目にはカエルの足のようなポーズです。このポーズをすると、寝ている間に緊張した腰の筋肉がほぐれていきます。

そのあとは、正面ではなく横向きになって起き上がるようにしましょう。

横向きに寝ている人も、同じポーズをしてからゆっくり起き上がると、腰へのダメージを減らすことができます。

Point

ベッドや布団から起き上がるときは、いきなり体を起こすのではなく、まず両足の裏を合わせ、両膝を立てて開いてからゆっくりと起き上がるようにしましょう。

column 2

ケニアやエチオピアの長距離選手の持久力が高い理由

マラソンや長距離走の世界大会では、ケニアやエチオピアの選手がメダルを独占することが多いです。彼らの持久力が高い理由の１つは、「後頭部の形」にあると私は考えています。ケニアやエチオピアの選手は、後頭部が丸くなっています。後頭部が丸いと、自然と気道が開くため、効率よく酸素を取り込めるのです。

一方、アジア勢は後頭部が絶壁の人が多く、顎を引かなければ酸素をうまく取り込めません。だから、疲れて顎が上がってくると、持久力が落ちてしまうのです。

なぜ、アフリカ勢の後頭部は丸いのか？　その理由の1つは、赤ちゃんを抱っこやおんぶしていることが多く、地べたに寝かす時間が少ないからです。日本では赤ちゃんを仰向けで寝かしている人が多いため、絶壁になってしまいます。将来、長距離選手に育てたければ、できるだけ赤ちゃんを抱っこやおんぶする時間を増やすべきでしょう。

CamScannerでスキャン

PART 3

歩く

METHOD 025 疲れない基本の歩き方

METHOD 026 疲れにくく洗練されたヒールでの歩き方

METHOD 027 急な上り坂もものともしない歩き方

METHOD 028 翌日の筋肉痛をブロックする下り坂の歩き方

METHOD 029 疲れない階段の上り方

METHOD 030 足への衝撃をやわらげる階段の下り方

METHOD 031 濡れたタイルや凍った道で失敗しない歩き方

METHOD 032 外回りの負担を軽くする歩き方のコツ

METHOD 033 ドンドン音を響かせない家の中の歩き方

METHOD 034 疲れ知らずの靴の選び方

METHOD 035 ジョギングに最適の走り方

CamScannerでスキャン

METHOD

025

疲れない基本の歩き方

みなさん、ご自身の普段の歩き方を思い出してみてください。
かかとから着地していませんか？　それが人間の「正しい歩き方」だと思い込んでいませんか？　しかし、その歩き方は人体の構造に反しています。**だから、歩くだけで疲れてしまうのです。**

このPART3で、みなさんの「歩き方の常識」が一変することと思います。

歩く際、ほとんどの人がかかとから着地し、足指のつけ根を折りながら力を入れて、足を前に振り出しています。この動きをすると、足首の角度は、着地して足を振り出す直前、鋭角（90度以下）になっています。足首が鋭角になるということは、一歩進むたびに、ふくらはぎの筋肉が緊張するということです。ふくらはぎの緊張は血

CamScannerでスキャン

流を悪化させ、疲れや痛みの原因になります。

大股で歩く人は、かかとへの衝撃が強まり、足首もより鋭角になるため、疲労感はさらに増します。

つまり、**「疲れない歩き方」の基本は、かかとから着地しない、大股で歩かないこと**です。具体的には以下の方法で歩きます。

【基本の疲れない歩き方】

- 骨盤幅（骨盤の横幅）で歩く
- 前に踏み出す足は、そっと引き上げて、体の少し前に落とす
- かかとからではなく、足裏全体で着地する（その際、足の指で地面をつかむように）
- 同時に、後ろに残った足をスッと引き上げる（その際、足首を伸ばす）
- つねに着地している足に体の重心があるようにする（耳、肩、骨盤、着地した足を一直線にする）

CamScannerでスキャン

骨盤幅の測り方についてお伝えします。まず、両足のかかとをつけた状態で、両足のつま先をできるかぎり逆ハの字に開きます。つま先を開いた位置に固定して、両足が平行になるようにかかとを開きます。その横幅が骨盤幅です。

普段の歩行よりも左右の足が横に離れているように感じるかと思いますが、脚の骨をまっすぐ動かすには、骨盤幅がもっとも理にかなった横幅なのです。

◆疲れない歩き方のポイント

この歩き方のポイントは、「かかとから着地しない」「足の指で地面をつかむ」ことです。こうすることで、足首の角度が鋭角になるのを防げます。

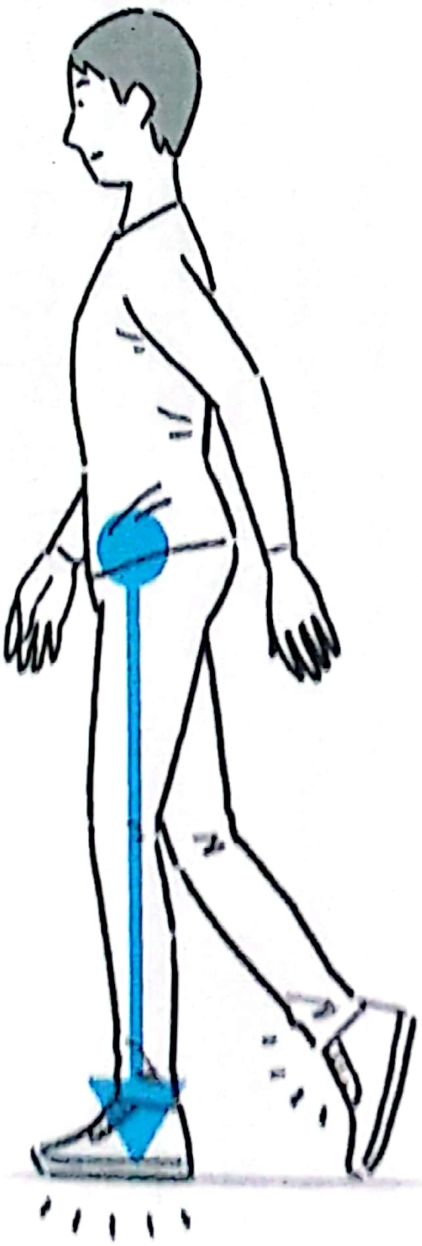
人類は太古よりこのように歩いていました。かかとから着地するようになったのは、現在のようなソールの厚い靴ができ、道路が整備されて足裏全体で着地しなくても歩ける環境に変化したからです。

長い歴史の中で、人類はずっと岩場や道ならぬ道を歩いていました。そういった厳しい環境を「かかとから着地して歩く」ことなどできるはずもありません。足裏全体でしっかり地面をキャッチしなければバランスをとれないからです。

つまり、**人の体は、骨格的に「かかとから着地して歩くようにできていない」**のです。現代人が「かかとから着地して歩くと疲れる」理由はここにあります。

この歩き方を実践すると、歩幅がいつもより狭くなります。そのため、スピードが出ないように感じられるかもしれません。しかしこの歩幅こそ、もともと人間に合った歩幅だといえるのです。スピードを上げたいときは、歩幅を伸ばすのではなく、一歩一歩のピッチを上げるようにしましょう。

Point



基本の疲れない歩き方は、かかとではなく足の裏全体で着地することが大切。この歩き方こそ、人類の体に合った本来の歩き方である。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 026

疲れにくく洗練されたヒールでの歩き方

「疲れない基本の歩き方」は、スニーカーや革靴などを履いているときに適した歩き方です。ヒールの高いパンプスを履いているときに骨盤幅で歩く場合は、内側や外側に足首が倒れやすく安定しないのでオススメできません。見た目にも美しくないでしょう。そこで、ヒールを履いているときは、以下の方法で体の負担を減らします。

【ヒールでの歩き方】

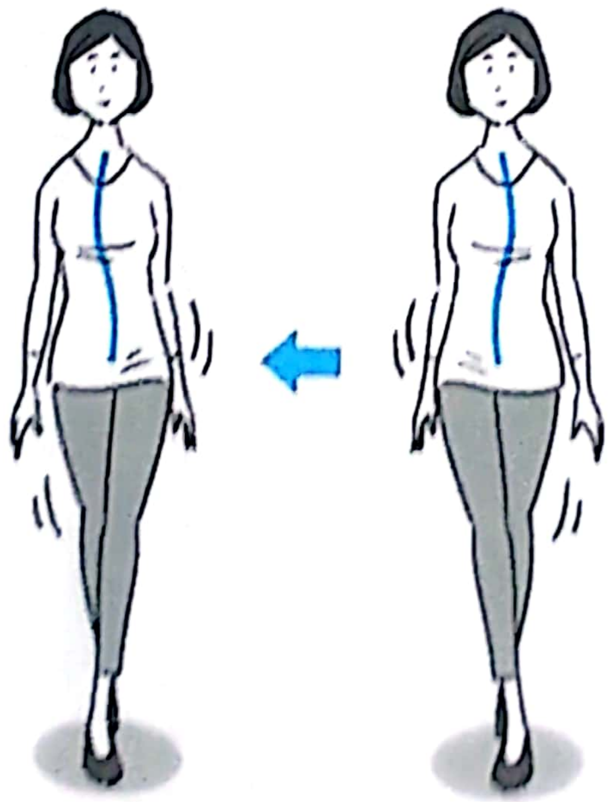
・1本の線の上を歩いていくイメージで
・骨盤を上下に動かして脚を引き上げる（脚の筋肉をなるべく使わない）
・親指を体の中心に置くように足をつける（その際、耳、肩、骨盤、足が一直線になるように）

CamScannerでスキャン

・背骨を左右にくねくね曲げて、頭の位置が変わらないように

ファッションショーのモデルさんはこの歩き方をしています。「骨盤を動かす」「背骨をクネクネ曲げる」ことに慣れていない人は練習が必要ですが、この歩行法を習得すると、**疲れにくいばかりか、見た目にも美しく洗練された印象になります。**ヒールを日常使いしている人はぜひ覚えましょう。

Point



ヒールで歩く場合は、1本の線の上を歩くようなイメージで、背骨をくねくねと曲げながら歩く。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 027

急な上り坂もものともしない歩き方

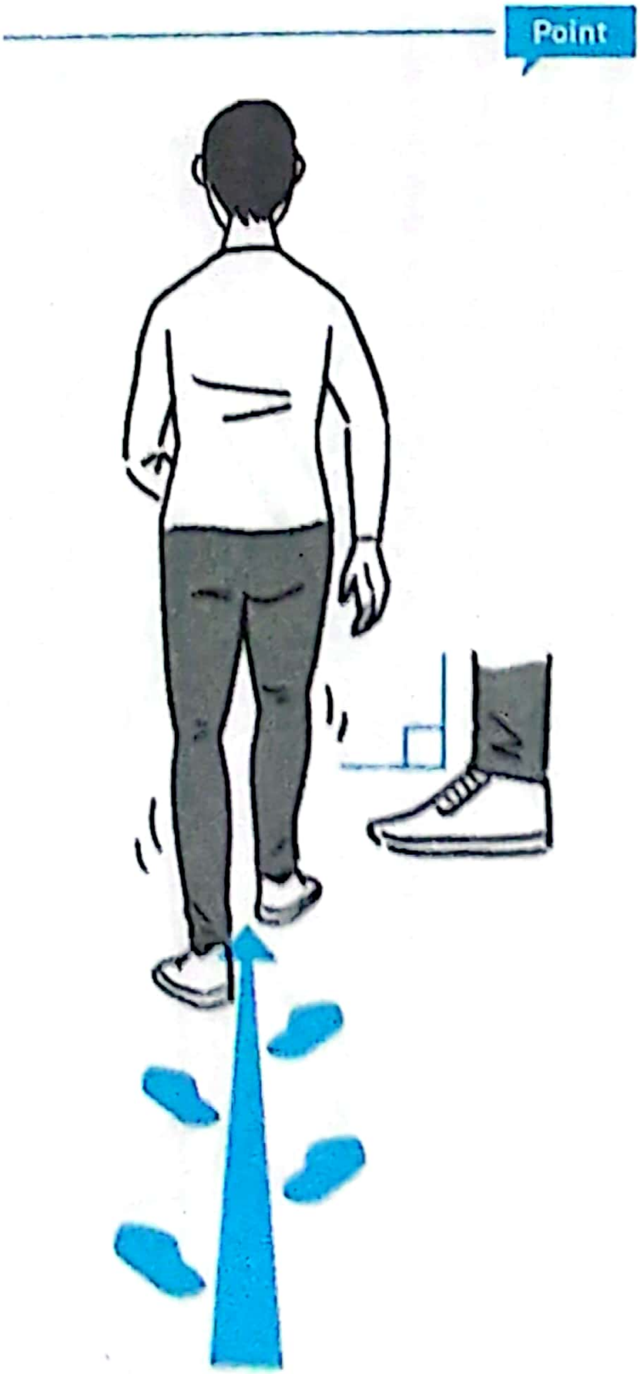
坂道を平地と同じよう歩くと、前に出した脚の筋肉に力を入れて踏ん張ることになるので、疲労度は倍増してしまいます。でも歩き方をちょっと工夫すれば、体が軽くなり、スムーズに坂を上れるようになります。

【疲れない上り坂の歩き方】
・骨盤幅で、足を「逆ハの字」に開く
・足首を90度に固定する
・骨盤を上下させて歩き、なるべく脚の筋肉を使わない

歩行時のイメージは、ノルディックスキーの選手が、スキー板を「逆ハの字」にし

て登っていきますが、あのような感覚です。つま先を真正面に向けると、足首は必ず鋭角になってしまいますが、「逆ハの字」に開けばそれを回避できます。

ふくらはぎへのダメージが軽減するため、脚がパンパンに張ることもなくなるでしょう。



上り坂を歩く際は、骨盤幅で足を「逆ハの字」に開き、骨盤を上下させて歩くことでふくらはぎへのダメージを軽減することができる。

METHOD

028

翌日の筋肉痛をブロックする下り坂の歩き方

下り坂を歩くのは、疲れないと思いがちです。それは心肺機能の話で、**筋肉や関節は重力の影響を受けてむしろダメージを受けやすい**といえます。山登りをした翌日などの筋肉痛は、登りではなく下りの歩行によって引き起こされています。また、下り坂を歩くときは膝を痛めやすいです。体にダメージを受けにくい下り方を覚えておきましょう。

【疲れない下り坂の歩き方】

・骨盤幅で歩く

・骨盤を下げながらつま先から着地するイメージで

・前傾姿勢にならないように注意する（体の軸は一直線に）

CamScannerでスキャン

骨盤幅より内側に足をつくと、安定感を失って膝を痛めやすくなります。足の指を猫のように曲げて、地面を確実にキャッチしながら進むとスムーズです。また、できるだけ脚の筋肉は使わず、骨盤を動かして下っていくイメージを持ってください。

このように、**ひと口に「疲れない歩き方」といっても、平地なのか上りなのか下りなのかで歩き方は変わってきます。**少しずつ生活に取り入れていきましょう。

Point

下り坂を歩く際は、つま先から着地するイメージで。じつは上りより下りのほうが体への負担は大きいので、ダメージを受けにくい下り方を習得しよう。

BODY MOTION
LIFEHACK
METHOD
029

疲れない階段の上り方

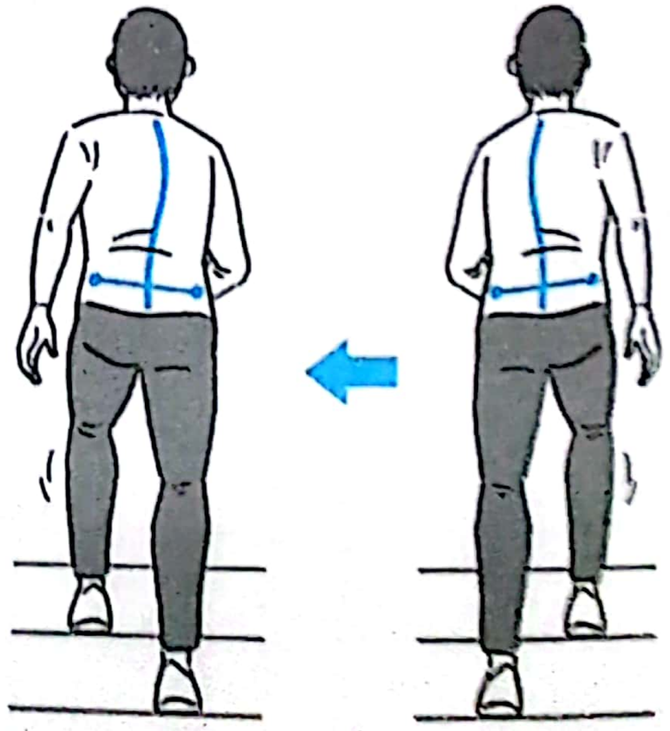
長い階段を上り切って、疲労困憊になっていませんか？　たいていの人が太ももの筋肉に負担をかけて階段を上っています。それでは疲れてしまうのは当たり前です。次の上り方を覚えれば、長い階段もスイスイと上っていけます。

【疲れない階段の上り方】
・左右の足が着地する位置を骨盤幅より外側にする
・足裏全体で接地する
・左右の骨盤を順に引き上げることで段を上っていく
・それと同時に背骨をしなやかに曲げて、頭の位置を中心にキープする

このように「骨盤」と「背骨」を使って上っていくと、**太ももなどの脚の筋肉を必要以上に使わなくてすみます。**ハイヒールでの歩き方と同様に、骨盤の動きと背骨の動きを連動させてリズミカルに上っていきます。

普段、脚の筋力だけで階段を上っている人は、骨盤や背骨を固定した動作に慣れてしまっているため、なかなかこの動作を習得できないのですが、覚えてしまうとこんなに楽チンな上り方はありません。一生ものの財産になります。練習しましょう。

Point



階段を上る際は、足が着地する位置を骨盤幅より外側にし、「骨盤」と「背骨」を使って上ることで、必要以上に足の筋肉を使わずにすむ。

030

足への衝撃をやわらげる階段の下り方

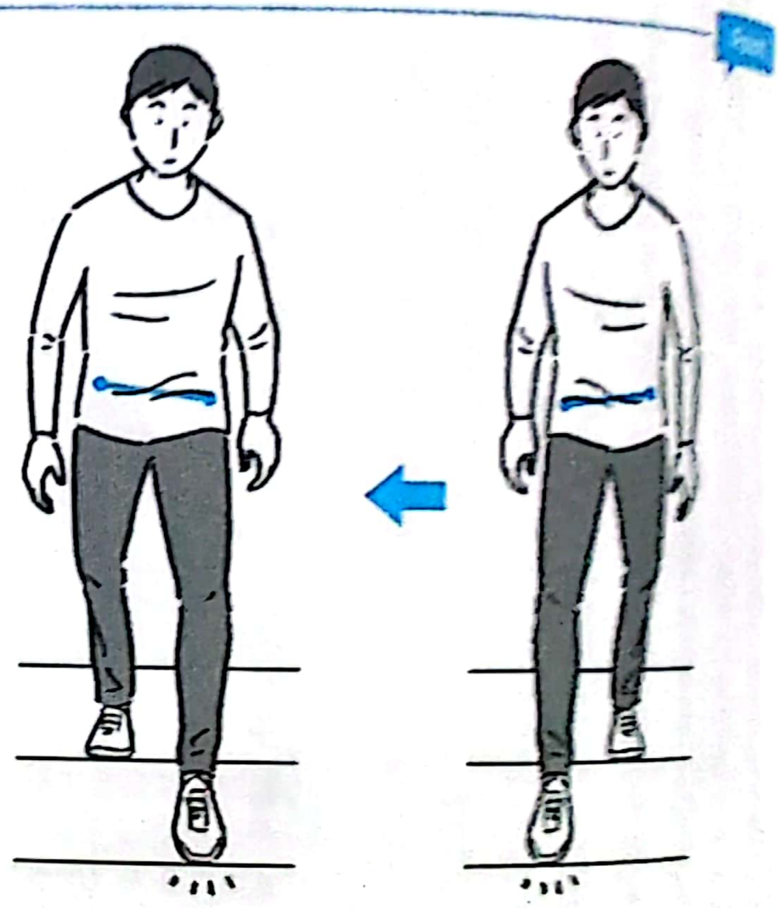
階段を下るときも、上るときと同様に、足を骨盤幅より広くして、つま先から下りるようにします。骨盤の左右を上下させて、骨盤の動きによって足を下ろしていくイメージです。この方法で下りると、上体が安定して、足の筋肉へのダメージを抑えることができます。

足を置く位置が体の中央になってしまうと、下りの場合は上体が不安定になり、転倒の危険が高まります。とくにご高齢の方は注意してください。

階段の下りは筋肉に負荷がかかっていないように感じますが、それは間違いです。鹿屋体育大学スポーツ生命科学系教授の山本正嘉さんの研究によると、平地や階段の上り、さらにはジョギングと比べても、**階段の下りのほうが足に衝撃がかかっている**

[illegible]で、数十人の男女が東京タワーの階段を「上りチーム」と「下りチーム」に分けたところ、翌日筋肉痛や疲労が残ったのは「下りチーム」だけだったそうです。

つまり、**階段を下る際は、上り以上に体へのダメージを警戒する必要**があります。ここで紹介した下り方を実践しましょう。



階段を下る際は、足が着地する位置を骨盤幅より外側にし、つま先から着地するようにしよう。

METHOD

031

濡れたタイルや凍った道で失敗しない歩き方

雨で濡れたタイルの上や、雪が溶けて凍ったアイスバーンの道を歩いて、転倒してしまった経験があるかもしれません。

大股で歩いていると、胴体の重心が後ろに残ってしまいがちです。さらに、かかとから着地してしまうと、地面との接地面積が少ないぶんツルッと滑り、重心のある後ろ側へ転倒してしまうのです。

雪国に暮らしている人は経験上ご存じかと思いますが、**滑らないための方法は「足裏全体で着地する」「小股で歩く」こと**です。胴体が着地した足の上に来るようにすれば、重心が真下にかかるため、滑ることなく前に進めます。

つまり、このPART3の最初にお伝えした「疲れない基本の歩き方」を小股で実践すれば、雨に濡れたタイルの上でも、凍った道でも、転倒せずに歩いていけるで

しょう。

ちなみに「疲れない基本の歩き方」は砂浜を歩くのにも役立ちます。砂浜をかかと着地で歩くと、足をとられてうまく進めませんが、「疲れない基本の歩き方」なら問題ありません。

また、スニーカーを履いている場合、靴の中に砂が入ってストレスになることがありますが、足裏全体で着地すれば砂は入りにくくなります。

夏も冬も梅雨時も、「疲れない基本の歩き方」は大活躍するでしょう。

Point

凍った道や雪道などで滑らないようにするには、「足裏全体で着地」することと「小股で歩く」ことが大切。「疲れない歩き方」ならば、滑らずに歩くことができる。

CamScannerでスキャン

032

外回りの負担を軽くする歩き方のコツ

外回りの営業職の人に「長時間歩いても疲れない方法を教えてほしい」と質問されることがあります。残念ながら「たった一つの疲れない万能な歩き方」は存在しません。お伝えしてきたように、**「平坦な道」「坂道（上り／下り）」「階段（上り／下り）」など適したそれぞれの「疲れない歩き方」があります。**

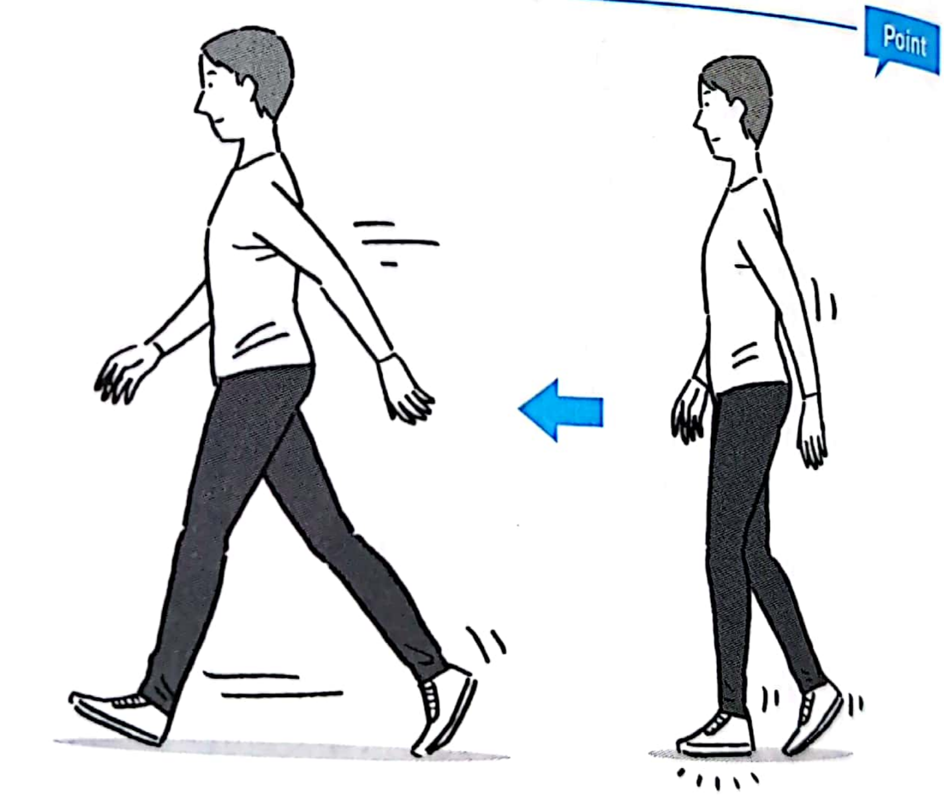
長時間歩くときは、ずっと平坦な道を歩いているわけではありません。環境に適した歩き方をすることが、総合的に見ると、体の負担を軽減することになります。

もう一つ覚えておいてほしいのは、長時間平坦な道を歩くときも、ときおり「疲れない基本の歩き方以外の歩き方」をしてほしいことです。

同じ動作を繰り返すと、人間の体は疲れてきます。「疲れない基本の歩き方」は、

ふくらはぎへのダメージを軽減しますが、いくら体に優しいフォームでも、同じ動作が続くと足首に疲労がたまってきます。

疲れてきたなと感じたときは、違う歩き方を合間に挟むことが大切です。あえて数十メートルの「大股歩き・かかと着地」を挟むと、足首がストレッチされ、再び快適に歩行できるようになります。長時間歩くときは、これらの点を意識しましょう。



長時間歩くときは、同じ歩き方だけにならないようにしよう。「大股歩き」「かかと着地」を挟むことで、足首がストレッチされ、快適に歩行を続けることができる。

CamScannerでスキャン

033

ドンドン音を響かせない家の中の歩き方

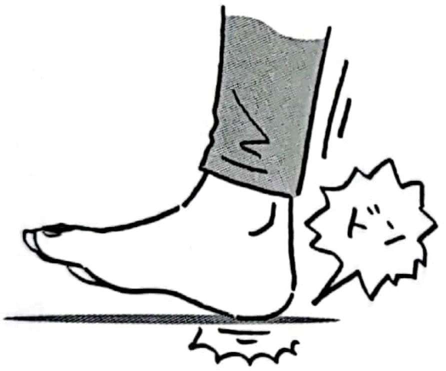
[illegible]

[illegible]

は、礼儀や行儀の面でも好ましくなく、また、マンション住まいの割合が全国で上昇している近年では、音のトラブルでストレスをためないためにも、**家の中では骨盤幅で、足裏全体で接地するように心がけましょう。**

昨今、テレワークの普及で家の中で過ごしている人も多いかと思います。屋内でも**かかと着地の歩き方をしていると、知らず知らずのうちにダメージが蓄積**します。この機会に見直してみてはいかがでしょうか。

Point



歩くときに「ドンドン」という音がしている人は、かかとから足をついてしまっている。

足裏全体で床に接地すると、音を立てずに歩くことができる。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK
METHOD
034

疲れ知らずの靴の選び方

人間の足は、かかとから土踏まずを経て、親指に至る「アーチ構造」によって体を支えています。そのため、**疲れないための靴は、足の裏のアーチ構造にフィットする、凹凸のついた靴が理想的**といえます。ジャストサイズで、足指にきちんと力をこめられるものを選びましょう。履きやすく脱ぎやすい靴は、履いていると足の指が上に反って「浮き指」になってしまい、足指に力がこもらないので避けてください。

ただ、足の形には個人差があるため、自分に合った靴を選ぶには履き心地を確かめるのがベストでしょう。以下、NGな靴の例です。選ぶ際の参考にしてみてください。

【スニーカーのNG例】

・インソールが平べったい（足のアーチ構造に合わない）
・エアークッションが入っている（かかとで接地する悪癖がついてしまう）
・脱げやすい（重心が安定せず、足の指に力がこもらない）

【革靴のNG例】

・靴ベラを使わなくても履ける（重心が安定せず、足の指に力がこもらない）

【サンダルのNG例】

・合成樹脂のパカパカのサンダル（重心が安定せず、足の指に力がこもらない）

Point

スニーカーを選ぶ際は、インソールが平べったい構造のものはNG。足の裏のアーチ構造にフィットするものを選ぶようにしよう。

035

ジョギングに最適の走り方

ジョギングをしている人を見かけたとき、その走り方をしていると体に負担をかけて痛みや疲れの原因になるのに、と心配になることがよくあります。まず、前傾姿勢で走るのは絶対にやめてください。前傾姿勢になると、かかとの負担が過重になるからです。

疲れにくい走り方は、つねに耳、肩、骨盤、接地した足が一直線になるようにし、足首の角度を鋭角にしないようにすること。手首は中間に折り曲げないこと。そして頭を揺らさずに同じ位置をキープすることです。足の接地したときは90度、前に出したときは鋭角になるように走れば、ふくらはぎのダメージが軽減して、長時間走ることができます。

CamScannerでスキャン

腕を振らずに同じ位置にキープすると上半身が自然とリズミカルに動きます。すると、腕を振ることによる筋肉疲労がなくなり、長時間走っても疲れにくいです。

ジョギングで体力づくりをしようと思っても、走り方が間違っていたら筋肉疲労を起こし、翌朝余計疲れていることになりかねません。疲れやケガがあると、習慣にすることが難しくなります。

Point

疲れない走り方は、耳、肩、骨盤、着地する足が一直線になっていて、足首の角度が鋭角になっていないことが大切。手首は甲側に折り曲げないように。

column 3

疲れない靴を選ぶ手っ取り早い方法を教えて！

126ページで解説したように、靴を選ぶときは、実際に履き心地を確かめるようにしましょう。しかし、そのときは自分に合う靴だと感じても、履き続けていると違和感を覚えることもあります。そこで、靴選びに自信がない人は、靴底に「Vibram（ヴィブラム）」という黄色いロゴがある靴を選ぶことをオススメします。ヴィブラム社は世界一の品質を誇るイタリアの「靴底専門メーカー」です。通常、シューズメーカーは靴底を自社で製造しますが、ヴィブラムの靴底はその質のよさから、アディダス、ニューバランス、ザ・ノース・フェイスほか、さまざまなメーカーが外注して一部の商品に使用しているのです。もともと登山用に開発されたヴィヴラムの靴底は、耐久性、柔軟性、グリップ力ともに申し分なく、靴底が減りにくいので長持ちします。スニーカーや革靴、サンダル、登山靴などさまざまな靴に使われているので、靴選びに迷ったら、靴底に黄色いロゴがあるものを選べば間違いないでしょう。

CamScannerでスキャン

PART 4

家事

METHOD 036 料理の基本姿勢・動作

METHOD 037 硬い野菜を簡単に切る方法

METHOD 038 重いフライパンを振るコツ

METHOD 039 硬いビンの蓋を難なく開ける技

METHOD 040 ワインのコルクを一瞬で開ける方法

METHOD 041 大量の食器を一気に運ぶ方法

METHOD 042 胃腸を疲れさせない食べ方

METHOD 043 食器洗いの負担を軽くする方法

METHOD 044 疲れない掃除機のかけ方

METHOD 045 みるみるキレイになるはたきがけ・窓拭きのコツ

METHOD 046 どれだけ拭いても疲れないテーブルの拭き方

METHOD 047 腰がつらくならない風呂掃除のコツ

METHOD 048 ガーデニングに没頭できる疲れがたまらないしゃがみ方

METHOD 049 時短効果バツグン！　効率のいい洗濯物の干し方

CamScannerでスキャン

METHOD

036

料理の基本姿勢・動作

料理や食器洗い、掃除や洗濯などの家事全般は、体を動かす肉体労働だといえます。１つ１つの動作は激しい運動ではありませんが、毎日行なうものなので、間違った姿勢や動作をしていると、日に日に疲労が蓄積していくので注意が必要です。

まず、料理をする際の基本姿勢を覚えていきましょう。

キッチン台の前に立ち、まな板の上で食材を切る際、みなさんはどんな姿勢をしていますか。

キッチン台の前に両足を行儀よくそろえて、頭を前に出しながら料理をしていませんか。

この姿勢だと、耳、肩、腰のラインが一直線になっておらず、重力のダメージを大

きく受けてしまいます。疲れや腰痛を引き起こす原因となる姿勢です。
また、両足をそろえていると、手だけで包丁に力を入れなければならず、手の筋肉が緊張し、その緊張が肩こりの原因にもなります。

料理の際にできるだけ疲れないためには、次の姿勢や動作を心がけましょう。

【料理をするときの基本姿勢・動作】

①ファイティングポーズで構える
（右利きの人は左足を前に出し、キッチン台に対して体を半身にする。体の正面で作業をしないようにする）

②包丁は手の力だけで切ろうとせず、遠位置を使うことを意識する
（右利きの人は、右肩から動かすイメージで）

③膝を柔軟に使って、重力のパワーを利用する

ファイティングポーズを基本姿勢にすると、耳、肩、腰が一直線になり、重心が安定するため、体に負担がかかりません。

また、人間は体の正面で作業をすると、手だけの作業となって疲れやすくなりますが、ファイティングポーズなら全身のパワーを効率よく引き出すことができます。

◆ファイティングポーズは家事全般に有効

家事全般において、「体の正面で作業しない」ことは非常に重要なポイントです。このことを改善するだけで家事が驚くほどラクになります。

同じ理由で、包丁を使う際は、手と遠位置にある肩から動かす意識を持つことで、普段より力を入れなくても食材を切ることができます。

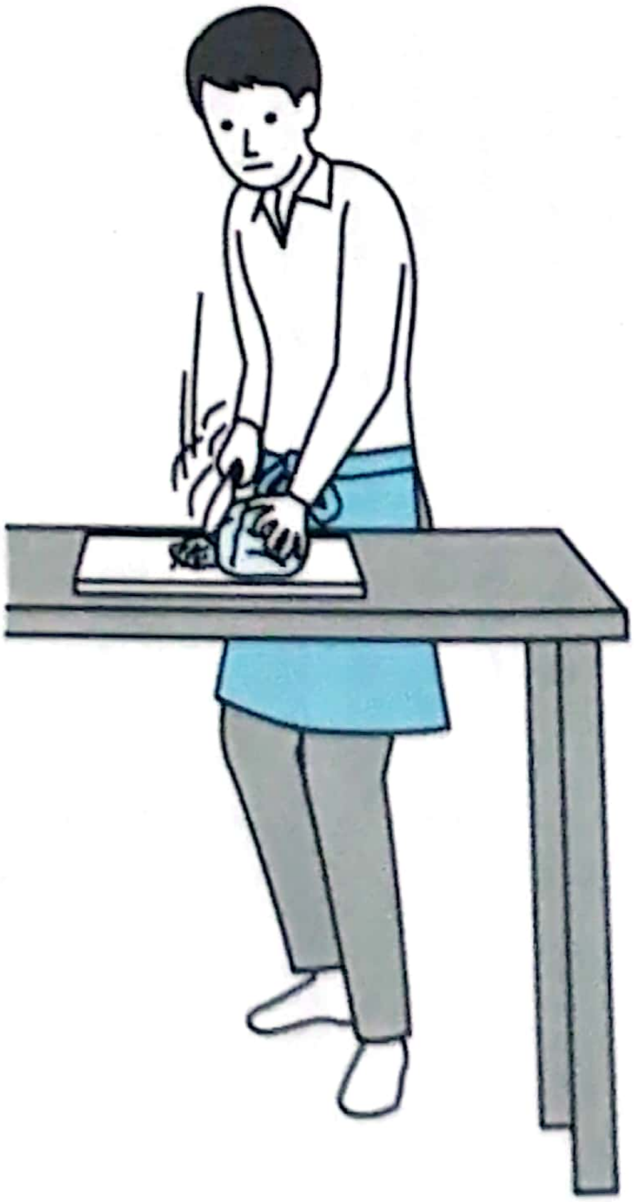
膝を使うのも、全身のパワーを引き出すための動作です。

ボクシング選手が強いパンチを打ち込めるのは、膝を柔軟に動かして全身の力を使っているからです。

料理の際も、棒立ちにならず、適宜、膝を柔軟に動かすことが、疲れないためのコツといえます。

この3つの基本姿勢・動作を念頭に、次項より具体的なシチュエーションについて見ていきましょう。

Point



ファイティングポーズになって、手の力だけではなく、膝や肩を柔軟に動かすと、余計な力を使わずに料理をすることができる。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

037

硬い野菜を簡単に切る方法

かぼちゃやスイカなど、硬い野菜や果物を切るときは、包丁を持つ手を、もう一方の手で上からエイッと押して切っているかと思います。

このとき意識すべきは、ファイティングポーズになっているか、そして力を入れるときにきちんと膝を使えているかという点です。

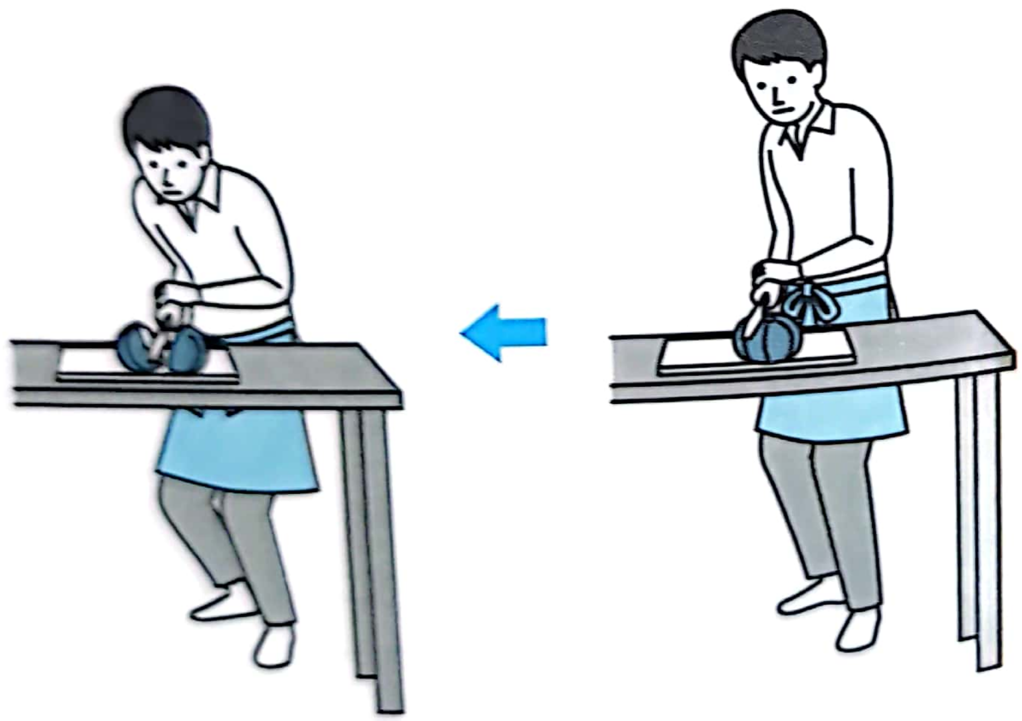
棒立ちのまま上半身の力だけで切ろうとすると、もともと筋力が弱い人にはかなりの重労働になってしまいます。無理に力を入れて、包丁を扱う手が滑ってしまったら、大ケガにもなりかねません。

そこで、頼りになるのが「膝」です。「膝を伸ばして曲げる」という動作の中で、包丁に力を入れてみてください。**重力のパワーを味方につけ、効率よく全身のパワー**

を引き出すことができます。

手の力で切るのではなく、全身の動作によって切るという意識を持つといいでしょう。手は包丁を持つために固定しておくだけで充分です。包丁を持っているほうの腕の肘は、肋骨のあたりに密着させるようにしてください。あとは、膝の動きを柔軟に使えば、これまでより簡単に切ることができます。

Point



かぼちゃなどの硬いものを切るときは、より「膝」を意識しよう。包丁に力を入れるタイミングで膝を折り曲げると、重力の力を利用できる。

038

重いフライパンを振るコツ

パラパラのチャーハンを作ろうと、重いフライパンを片手で持って、手首にスナップを利かせて振っていると、あっという間に腕がパンパンになってしまいませんか。遠位置から順番に筋肉が緊張するので、手の甲↓腕↓肩へと筋肉疲労が連鎖的に伝わって、上半身の疲れや肩こりを招いてしまうのです。

これを回避するには、まずフライパンを持っているほうの肘を、胴体にくっつけるようにしましょう。

その状態で、近位置の肩から動かす意識を持ち、肩↓腕↓手首へと、力を伝えていきます。このように腕全体でフライパンを動かしていけば、手首に過度な負担がかからないため、疲れを軽減させることができます。

肘を胴体にくっつけるのは、できるかぎり腕の筋肉を使わないためです。胴体から

腕が離れているだけで、重力に抗(あらが)わなければならないため、腕の筋肉はダメージを受けます。

しかし、**胴体に肘をくっつけておけば、体が代わりに支えてくれるため、筋力の浪費を抑えることができる**わけです。

できるかぎり体に近い場所で作業をすることも、疲れないためのコツとして覚えておきましょう。

Point

重いフライパンなどを振るときは、手首のスナップには頼らず、遠位置である肩から動かすイメージを持とう。腕が疲れにくくなり、料理の効率もアップ。

CamScannerでスキャン

039

硬いビンの蓋を難なく開ける技

渾身の力をこめてもビンの蓋が開かない！　そんなときも、やみくもに筋力に頼らず、ちょっとした体の使い方を覚えておくと便利です。

右利きの人の場合は、ファイティングポーズとなり、左手でビンの蓋を持ち、右手でビンの本体を持ってください。

それから、両方の肘を胴体にくっつけ、左手を腰骨（出っ張っている骨盤の骨）あたりに置きます。

その状態から、膝を曲げて、しゃがんでいきます。

と同時に、右手でビンの本体側を回します。このとき、左手は固定したままです。

この方法を実践すると、硬いビンの蓋も比較的開きやすいです。**梃子の原理にのっ**

とり、**長さのある本体側を回すことがポイント**です。また、しゃがみながら重心を下に集めることで、1点にパワーを集中させることができます。

とはいえ、あまりに硬くなったビンの蓋には、さすがの私も太刀打ちできません。そんなときは「生活の知恵」を。50℃くらいのお湯にビンの蓋をつけると、金属が膨張して開けやすくなります。どうしても開けたいときはお試しください。

Point

ポイントはビンを体に密着させて、本体のほうを回すこと。左手を「支点」、右手を「力点」にすると、梃子の法則により「作用点」の蓋に力が入りやすくなる。

CamScannerでスキャン

040

ワインのコルクを一瞬で開ける方法

おいしそうなワインが手に入った！　さっそく飲もうと、ワインオープナーを挿して引き抜こうとしても、硬くてうまく引き抜けないことがあります。そうこうしているうちに、コルクがボロボロになって修復不可能に。疲れきって、結局飲むのをあきらめた、なんて話を聞いたことがあります。

行儀の面はさておき、コルクをもっとも効率的に引き抜く方法をお伝えしましょう。

【ワインのコルクを一瞬で開ける方法】

①オープナーを挿したワインのビンを床に置く

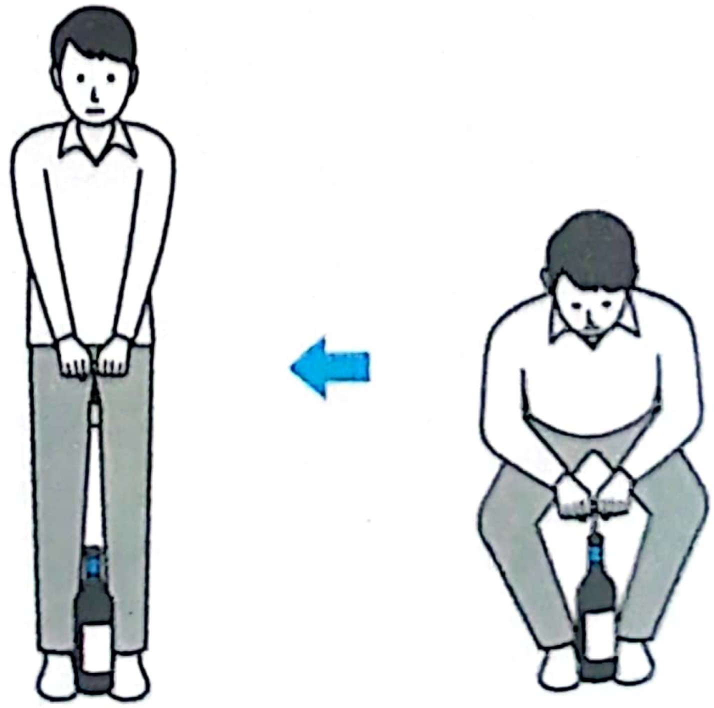
②そのまま、左右の足の裏でビンを挟む

③前を向いたまま、しゃがむ
④腕を伸ばして両手でオープナーを持ち、立ち上がる

すると、ほとんど力を使わないで、スポンッとコルクを引き抜けるはずです。

これも梃子の原理を利用した体の使い方となります。**手の筋肉ではなく、全身を上手に使えば、まったく疲れずに、そしてほぼ失敗もなくコルクを開けることができるで**しょう。

Point



力学的に理にかなったワインの開け方。全身の垂直運動のパワーがワインのコルクに無駄なく伝わるため、力を入れなくても「ポンッ」と開けることが可能。

041

大量の食器を一気に運ぶ方法

料理をしていると、鍋を運んだり、食べ終わったたくさんの食器を運んだりと、重いものを「運ぶ」という動作がよくあります。

具材がたくさん入った土鍋を食卓まで力をこめて運ぶ、なんてことは頻繁にありますよね。

運んでいるのは少しの時間ですが、筋肉に疲労が蓄積していると、ぎっくり腰になりかねませんので、つねに負担のない運び方を心がけるのが大切です。

重い鍋や調理器具、重ねたたくさんの食器を運ぶコツは、体の重心を一直線にしたまま、両肘を胴体にくっつけて移動することです。

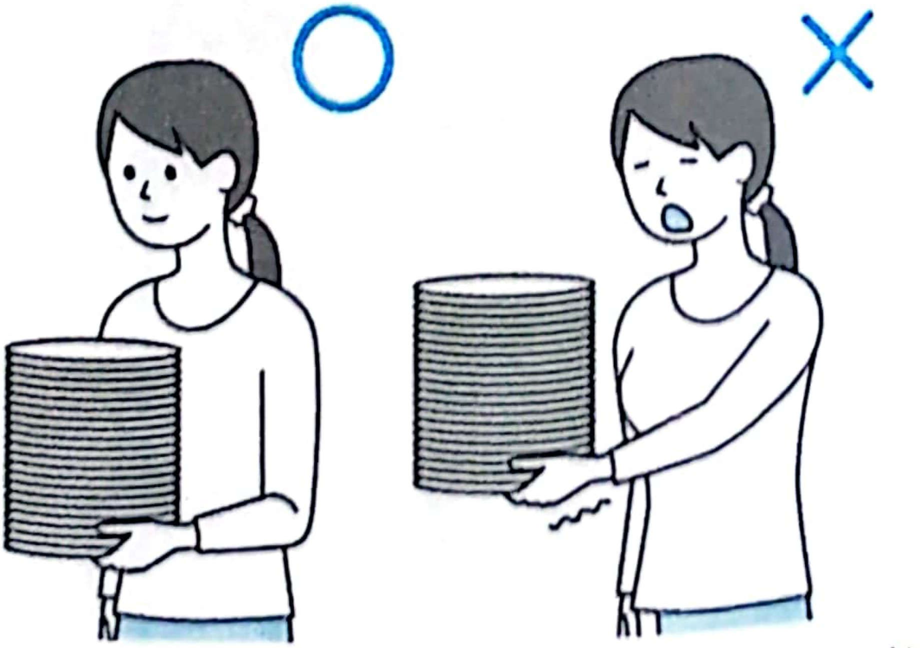
こうすれば、重心に安定感が生まれるので、重いものを持っても腕の筋肉に負担を

かけないですみます。

前のめりになって、鍋の中身や重ねた食器をぶちまけるといった悲劇も起こらないでしょう。

PART5では、さまざまなものを疲れずに「運ぶ」ための方法を紹介するので、そちらも参考にしてみてください。

Point



重いものを運ぶときは、肘を胴体につけて、ゆっくりと運ぶことが大切。安定感も生まれるため、大量の食器を何度も運ぶときにも心がけたい。

042

胃腸を疲れさせない食べ方

食事のときは、ＰＡＲＴ２で紹介した「疲れない座り方」をすることが大切です。

食事中は、手や口に意識が集中するため、前傾になりすぎたり、肩と腰のラインが崩れたりと、悪い姿勢になりがちなので注意しましょう。

また咀嚼の際、左右片側の奥歯ばかり使っている人も注意が必要です。体に左右差が生まれて、悪い姿勢になってしまいます。２４８ページで「噛みグセ」を直す方法を紹介しているので、参考にしてみてください。

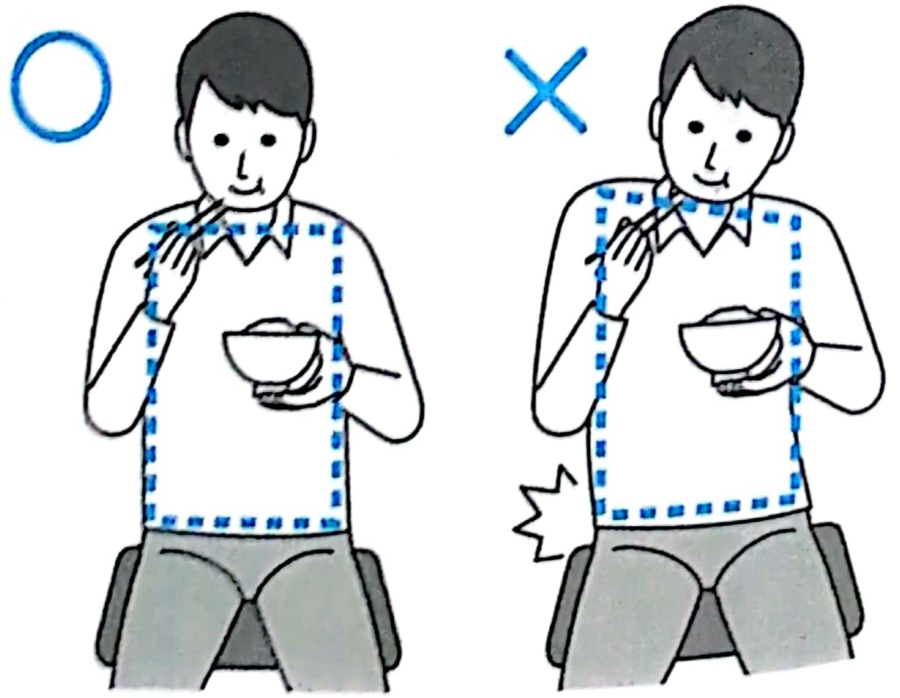
食事は1日3回、毎日するものですから、食事中に悪い姿勢のクセがついている人は、疲れや腰痛の原因になるので改善していきましょう。

また、姿勢が悪いと、胃腸のスペースが窮屈になって働きが悪くなるため、消化不

良を起こしやすくなります。

つまり、**筋肉を疲れさせないためにも、内臓を疲れさせないためにも、食事中も「疲れない座り方」をすることが大切だ**といえます。「疲れない座り方」は見た目にも美しいです。外食時に悪い印象を与えないためにも、普段から実践しましょう。

Point



食事のときも「基本の疲れない座り方」をしていればOK。肩と腰のラインを平行にして、上半身がゆがまないように心がけよう。

METHOD

043

食器洗いの負担を軽くする方法

シンクで食器洗いをするときに、強い疲労感を覚える人は多いようです。たいていの人が、シンクの真正面に立ち、片手に食器、片手にスポンジを持って洗っているでしょう。体の正面で両手を使って作業をしていると、どうしても前かがみになってしまうため、頭の重さと腕の重さを支えようと筋肉に負担がかかってしまい、疲れやすくなってしまうのです。

この負担を軽減するには、2つのポイントがあります。

1つ目は、**食器を持つ位置を体の正面から横にずらし、骨盤のでっぱりの前のあたりで洗うこと**です。ファイティングポーズになるのも忘れないようにしましょう。

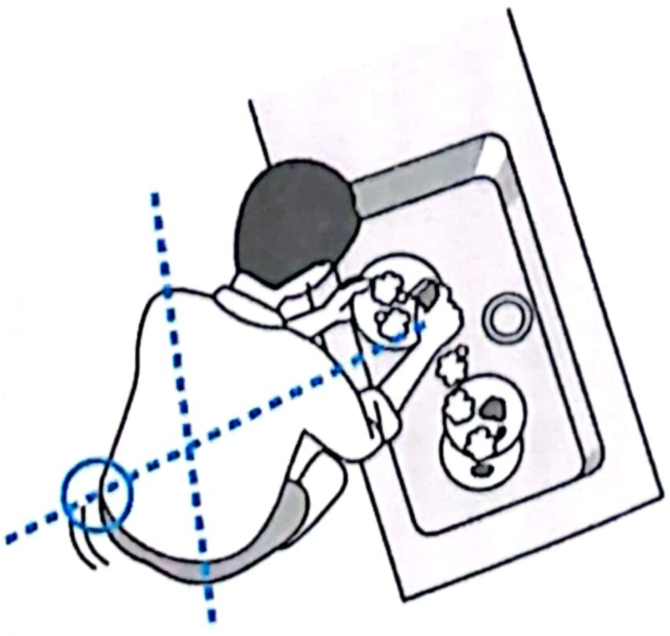
2つ目は、遠位置の活用です。食器洗いは中腰作業のため、スポンジを持つ右手が

近位置の場合、遠位置は左のお尻になります（右利きの場合）。

洗うときは、近位置の右手を動かすだけでなく、遠位置の左のお尻をリズミカルに揺らしたり軽く振ったりしてみましょう。**近位置とは対角にある遠位置を動かすことで、作業に関わる筋肉の緊張をほぐし、疲れが残りにくくなります。**

遠位置をリズミカルに揺らす方法は、食器洗いだけでなく、さまざまな家事に使うことができますので覚えておきましょう。

Point



中腰作業になりがちな食器洗いでは、体の正面で食器を洗わないことが大切。その際、遠位置にあたる腰をフリフリ動かすと、筋肉が疲労しにくい。

METHOD

044

疲れない掃除機のかけ方

ひと昔前に比べて、掃除機の性能は格段にアップしました。にもかかわらず、昔からの習慣で、まるでデッキブラシでゴシゴシこするように、前傾姿勢になって掃除機を使っている人がいます。両手で掃除機を持ち、前傾姿勢になって、体の正面でゴミを吸い込む姿勢だと、これまでお伝えしてきたように、体は重力の負荷によって、知らず知らずのうちにダメージを受けてしまいます。

現代の掃除機は床に押しつけなくても、充分にゴミを吸い取ってくれます。次のような良キンな姿勢で掃除機をかけるようにしましょう。

【疲れない掃除機のかけ方】

・体の重心を一直線にして、前かがみにならない

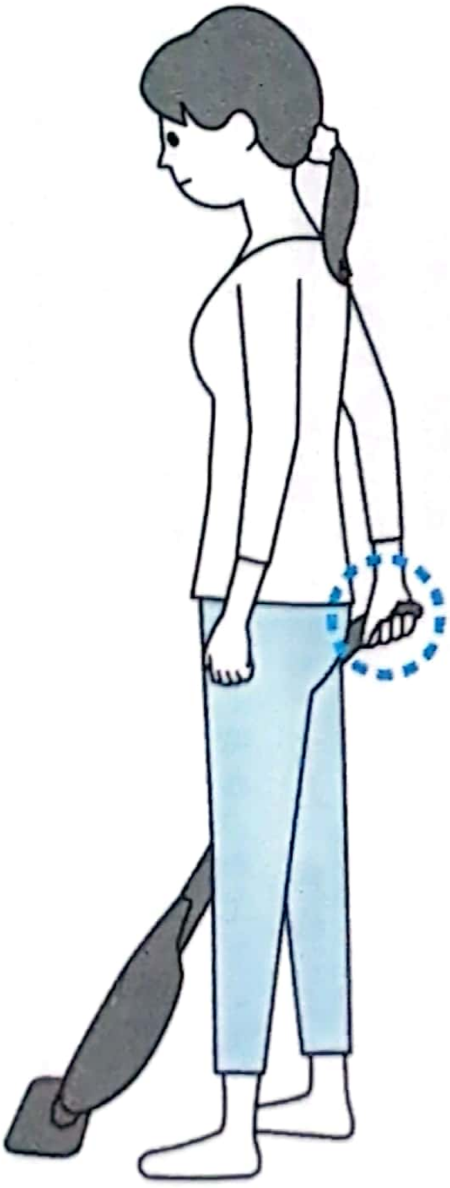
CamScannerでスキャン

・体よりやや後ろの横で掃除機を持つ

体のやや後ろの横で掃除機を持つと、自然と前かがみになりにくく、体の重心を一直線に保つことができます。

この姿勢のまま、あとは掃除機を床に滑らせていくだけです。手には力を入れず、散歩でもしている気分で行なえば、掃除機がけで疲れることはなくなるでしょう。

Point



掃除機をかけるときも「重力解放ポジション」を維持しよう。体の前に掃除機を持ってしまうと前かがみになるため、後ろ側で操作することがポイント。

CamScannerでスキャン

045

みるみるキレイになるはたきがけ・窓拭きのコツ

はたきがけや窓拭きも、「遠位置」を活用すると、疲れにくくなります。

これらの掃除は、中腰姿勢ではなく、直立の状態でするのが通常です。そのため、右手で作業するとしたら、左肩が遠位置になります。

はたきがけの際、右利きの人は、体の正面ではなく、体の右側のエリアにはたきをかけるようにしてください。このとき、遠位置の左肩を、はたきをかけるリズムに合わせて軽く揺すったり回したりすると、筋肉に疲労がたまりにくくなります。

窓拭きの場合も考え方は同様です。窓拭きでよく見かけるのが、体の正面の窓を拭いている動作です。正面作業では力がこもらず、肩こりの原因にもなります。

窓を拭くときは、右利きの人は体より右のエリアを拭くようにします。そしてはたきがけと同様に、**窓を拭くリズムに合わせて、遠位置の左肩を揺らしたり回したりし**

CamScannerでスキャン

ます。この動作だけで、ずいぶんとラクに掃除ができるはずです。

遠位置を揺する動作を覚えると、あらゆる家事の動きが、小刻みなダンスを踊っているようにリズミカルになります。1つの筋肉に負担を与えず、全身の筋肉が連動している証拠です。この動きが、疲れにくい体をつくるカギといえます。

◆高い所に手が伸びるすごい方法

はたきがけや窓拭きをする際、もう少し手が伸びれば高い所にも届くのに、とジレンマを感じたことはありませんか？

そんなときに、手のリーチをちょっとだけ伸ばすためのコツがあります。

それは、「鉢巻きを締める」ことです。

何を寝ぼけたことを言っているのかと思うかもしれませんが、本当です。

鉢巻きは、単に精神的な気合を入れるためのアイテムではなく、人間の動作にも作用を及ぼす、すごいものなのです。

諸説ありますが、戦国時代の武士たちは鉢巻きを締めることで、槍（やり）や刀を持つ手のリーチを伸ばしていたと考えられます。

CamScannerでスキャン

そのメカニズムは次のとおりです。

鉢巻きでキュッと側頭部を締めると、結び目の生地はかならず右上か左上になります。すると、側頭部を締めつける力には左右差が生まれ、その力は側頭部を回転させようと働きかけます。

たとえば、結び目を右上にして鉢巻きを締めたときは、側頭部に右回転が生まれるため、首をひねると右側を向きやすくなり、左側は向きにくくなります。体全体が右に引っ張られるため、右手を上げやすくなり、リーチも長くなります。逆に結び目を左上に締めれば、左手のリーチが長くなります。

このメカニズムを利用すれば、鉢巻きをして窓拭きやはたきがけをすると、していないときより高い所まで手が届くわけです。

肩の柔軟性によって効果が高い人とあまり感じられない人がいますが、「あと5センチ手を伸ばしたい！」といった状況などで、ぜひ試してみてください。高い所の物を取ったり、電球を替えたりする際にも役立ちそうですね。

この方法のポイントは、側頭部を、左右差をつけて締めつけるという点なので、必

ずしも鉢巻きである必要はありません。現在は掃除の際にしている人は少なそうですが、「三角巾」でも同じ効果が得られます。

昔の人たちは、鉢巻きや三角巾を締めることで、「さあやるぞ!」と気合を入れるだけでなく、普段は出せない能力を引き出していたのです。真似してみましょう。

Point

この場合はハチマキの右側が上になっているため、締めると右回転が生まれ、右手を伸ばしやすくなる。両パターン試してみて、違いを実感してみよう。

METHOD

046

どれだけ拭いても疲れないテーブルの拭き方

立って少し腰を曲げて前傾姿勢で作業する「中腰作業」は、家事の中にたくさんあります。典型的なのはテーブルを拭く動作でしょう。

テーブルを拭くとき、手を甲側に折り曲げて、手の力だけで拭こうとするとすぐに疲れてしまいます。ここでも**大切なのは、体全体を使うこと**です。

【疲れないテーブルの拭き方（右利きの場合）】

・手首（近位置）は、力を入れすぎて甲側に折らないようにする

・右肩（中間位置）から、大きく腕を動かす意識を持つ

・拭く動作に合わせて、左のお尻（遠位置）を軽く屈する

CamScannerでスキャン

中腰作業の場合は、人体を立体的に見たときの対角の場所が遠位置になります。手の作業なのにお尻が関係しているとはイメージしづらいかもしれませんが、実際にやってみると普段より力をこめなくてもテーブルを拭けるはずです。

視点を変えると、中腰作業はそれだけ体全体にダメージを与えているともいえます。**過度な負担が体の一部にかからないように、近位置、中間位置、遠位置を連動させて動作することが大切**です。

飲食店に勤める方にとくにオススメしたい方法です。

Point

テーブル拭きも中腰作業になりやすい。右手で拭く場合は、左腰をリズミカルに動かしながら拭いて、疲労が蓄積しないようにしよう。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

047

腰がつらくならない風呂掃除のコツ

家事の中でもとくに労力を使うのがお風呂の掃除です。中腰になって浴槽の側面を磨いたり、しゃがんで浴槽の底を磨いたりと、無理な姿勢で掃除をしていると、どっと疲れがたまってしまいます。腰痛になる危険性が高い作業です。

風呂掃除の際は、できるかぎり、立った状態か膝立ちで行なうようにしましょう。

お風呂の構造的に中腰のほうが磨きやすい場合が多いですが、中腰のまま壁や浴槽の側面を磨いたりすると、腰に大打撃を与えることになってしまいます。

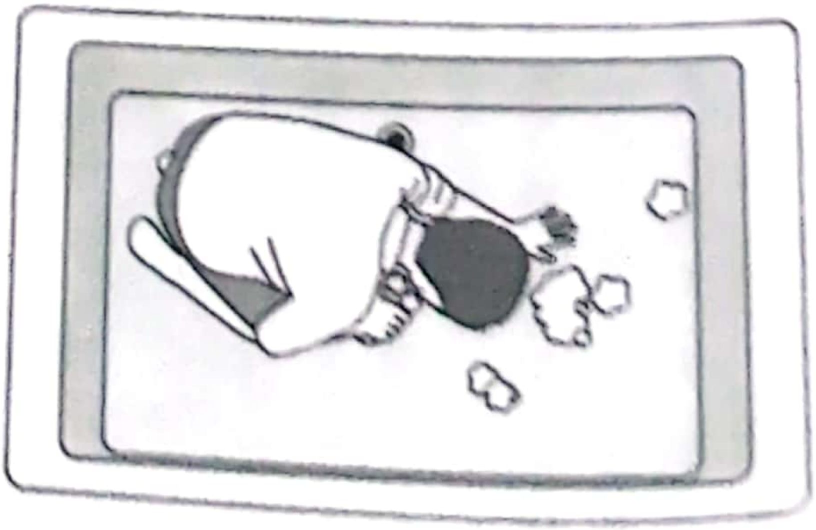
立った状態か膝立ちで、正面ではなく、体の右側エリアを順番に磨いていくのが、もっとも筋肉や関節に負担をかけない磨き方です（右利きの場合）。

またその際も、磨く位置から体が離れすぎないほうが、負担が減ります。上から自

分を見たとき、体の面積をできるだけ小さくするように心がけましょう。

床を磨く際は、膝立ちで、必ず片手を前について体を安定させるようにしてください。カメラの三脚と同じで、**人間の体も足だけの2点で支えるより3点で支えるほうが安定します。**3点で支えたスタンスの中で床を磨くと、力を入れやすいです。

Point



風呂掃除をする場合は、両膝の2点と、片手の1点で体を支えながら、その3点の内部を磨くようにしよう。安定した力を出すことができる。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 048

ガーデニングに没頭できる疲れがたまらないしゃがみ方

しゃがむと、かかとが浮いてしまう人がいます。その理由は「足首が硬いから」だと思いがちですが、じつは多くの人は足首の硬さが原因ではありません。

本当の原因は、骨盤（腸骨）が前傾したまましゃがむという、間違ったしゃがみ方をしているからです。

骨盤が前傾したまま（腰が反ったまま）しゃがむと、体は倒れないようにバランスをとります。その結果、かかとが上がり、足指のつけ根で体を支える姿勢になります。この状態でしゃがんでいると、すぐに足に疲労がたまってしまいます。草取りなどしようものなら、疲労で足がパンパンになってしまうでしょう。とても長時間はできません。

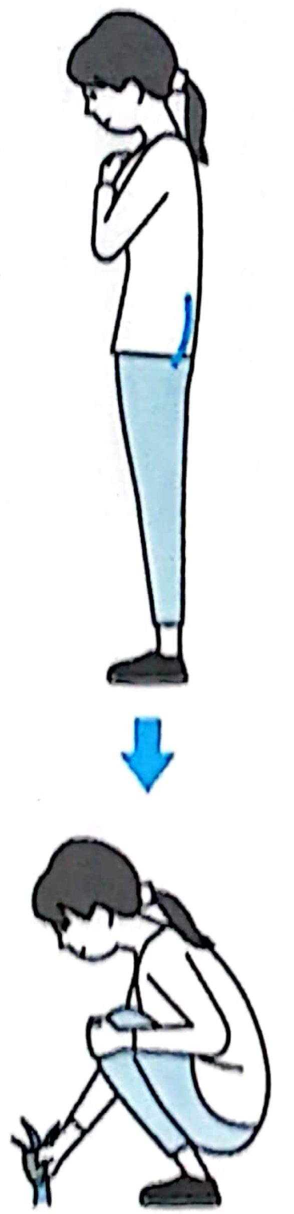
CamScannerでスキャン

正しいしゃがみ方は、起立しているときに、まず腰を少し丸くします。そうすると、骨盤が後傾します。そこからしゃがむ動作に入れば、かかとをついたまましゃがみ込むことができるのです。

このしゃがみ方だと、地面を足の裏全体でキャッチしているので、足の筋肉の緊張が軽減します。

草取りのほか、ガーデニングや畑仕事など、しゃがむ時間が多い人は、正しいしゃがみ方をできるようにして、足が疲れないようにしましょう。

Point



地べたにしゃがむ際は、まず「腰を気持ち丸めてからしゃがむ」と、かかとをついたままの姿勢をキープしやすい。しゃがみ作業での疲労が軽減する。

CamScannerでスキャン

049

時短効果バツグン！ 効率のいい洗濯物の干し方

洗濯物を洗濯カゴから取り出して、物干しに干していく作業は、動作の違いによってかなり疲労感が変わります。

まず、洗濯カゴから取り出すとき。カゴから離れすぎたり、足をそろえてカゴの前に立つことはNGです。離れすぎると腕を前方に伸ばさなければなりません。これでは中腰になるため、重力のダメージが大きくなります。

離れないためには、ファイティングポーズで。カゴは正面ではなく体の斜め前に近づけて置き、膝を曲げると、腕を前方に伸ばさなくてもちょうど洗濯物を取り出せる姿勢で行なうのが正解です。

洗濯物を取り出してから干すときは、一方の足を軸にして、体を物干しのほうに反

転させます。干したらまた一方の足を軸にして、洗濯カゴのほうを向きます。この動作によって、移動しなくても、取り出すという作業と干すという作業の両方を、自分のスタンス内（ファイティングポーズの内部）で行なうことができるのです。

干すときも、体から離れた場所に干そうとすると、体に負担がかかります。**すべての動作を自分のスタンス内で行えるように、物干しや洗濯カゴの位置を工夫してみるとよい**でしょう。

Point

洗濯カゴにはファイティングポーズでできるだけ近づき、洗濯物は垂直に持ち上げるようにしよう。干す位置を、軸足から反転した場所にすると、移動する手間も省ける。

column 4

誰でも一瞬で反射神経を伸ばす方法

プロスポーツ選手には抜群の反射神経を持っている人がいますが、じつは反射神経はちょっとした動作のコツで、誰でも伸ばすことができます。試しに、テニスや卓球をする際、ラケットを持っていないほうの手の甲を、相手側に向けてプレイしてみてください。手の甲（中指と薬指の間）には「反射体」と呼ばれる神経の経路があります。反射体は、瞬間的な反応をしてくれる体のセンサーのようなもので、相手の動きやボールの変化を瞬時に察知してくれます。そのため、手の甲を向けているだけで、反射神経が伸びるのです。

ボクサーの井上尚弥選手がガードの際に手の甲を向けているのも、サッカーのキーパーの川島永嗣選手がＰＫのとき手の甲を見せているのも、反射体のセンサーを利用しているといえます。スポーツの際は、反射体を活用していきましょう。

CamScannerでスキャン

PART 5

運ぶ

METHOD 050 重い荷物をラクラク持ち上げる方法

METHOD 051 重い荷物を持ちながらスイスイ歩く方法

METHOD 052 重い段ボール箱を簡単に持ち上げる方法

METHOD 053 重い段ボール箱を持ちながら歩く方法

METHOD 054 大型家具を１人で運ぶ方法

METHOD 055 ラクに家具の配置換えをする方法

CamScannerでスキャン

METHOD
050

重い荷物をラクラク持ち上げる方法

引越しのときやスーパーなどでたくさん買い物したとき、重い荷物を1人で運ばなければならない場合があります。たとえばたくさんのペットボトルが入ったエコバッグを持ち上げるとき、バッグから遠くに立ち、両足をそろえたままの姿勢で持ち上げようとすると、腰に大きな負担がかかり腰痛の原因になります。

正しい持ち上げ方は、まずファイティングポーズとなって、体の斜め前方にエコバッグが来るようにして、バッグの持ち手をつかみます。このとき、肩のラインと腰のラインを平行にしておくことが大切です。

持ち上げる際は、近位置の手だけに力を入れると筋肉に負担がかかります。**遠位置である肩から力を入れ始め、中間位置の肘、そして近位置の手の順番で力を伝えるよ**

うに意識して持ち上げます。

この動作が慣れてくると、しだいに、手ではなく肩甲骨を使って持ち上げる感覚をつかめます。腕の筋肉への負担が減り、重い荷物を持ち上げるのがラクになるでしょう。

Point

重い荷物を持ち上げる際は、ファイティングポーズで持ち上げることが大切。手ではなく肩甲骨を使って持ち上げるイメージで実践してよう。

METHOD

051

重い荷物を持ちながらスイスイ歩く方法

重い荷物を歩いて運ぶとき、手や腕の筋肉がパンパンに張って、何度も左右の手を持ち替えたり、休憩して回復を待ったりしたことは誰でもあるでしょう。
なぜすぐに疲れてしまうのかというと、理由は単純で、荷物を体の前か脇で持っているからです。体の前で荷物を持つと、手と腕の力だけで荷物の重さを支えなければならず、筋肉は緊張して悲鳴を上げている状態になります。同時に、荷物の重さによって前傾姿勢になるため、歩行時の体の軸も崩れ、肩や腰、足へも大きな負荷がかかります。これが、重い荷物を運ぶとき、すぐに疲れてしまう理由です。
そうならないための方法は簡単です。荷物を持った手を、体の前ではなく、体の後ろ側（お尻のあたり）に持ってきてください。その際、腕は胴体に密着させるようにして、手首は曲げないで伸ばしたままにします。筋力ではなく、自分自身の胴体を

使って、荷物の重さを支えるイメージです。荷物が2つ以上あり、両手がふさがっている場合は、両方の腕を同じように胴体に密着させます。

この運び方をすると、腕の筋肉が疲れず、また歩行時の体の軸も一直線にキープできるため、体に負担がかかりません。荷物を持っているときも、「上から見たときの面積を小さくする」ことを心がければ、重力のダメージを軽減できるのです。

Point

重い荷物は、体の前や脇で抱えると体に負担をかけることに。体のやや後ろ側で、体に密着させて持つと、疲れがたまりにくくなる。

CamScannerでスキャン

052

重い段ボール箱を簡単に持ち上げる方法

最近は、ネットショッピングを利用する人が増え、また宅配業者による「置き配」も一般的になりました。そのため、重い段ボール箱を自分で持ち上げる機会が増えているのではないでしょうか。

段ボール箱を持ち上げる際も、皿を持ち上げるときと考え方は一緒です。段ボール箱が体の斜め前に来るように立ち、ファイティングポーズとなって、背筋を伸ばした上半身を前傾させ、段ボール箱に近づきます。

このとき、段ボール箱の側面を持つと、手の筋肉に負担がかかってしまいます。そこで、対角線上の段ボール箱の辺の下部を少しだけ上げて、段ボール箱の角と角を持つようにします（図を参照）。

このように、**立体の対角線を両手で持つと、もっとも効率的に重いものを持ち上げ**

ることができるのです。

そこから、体の軸がブレないように、段ボール箱を抱き抱えるようにして垂直に立ち上がれば、筋肉に負担をかけなくても持ち上げることができます。

ポイントは、手だけで持ち上げるのではなく、上半身全体を段ボール箱に密着させて抱え込むように持つことです。体の複数のポイントを段ボール箱に接触させたほうが、筋肉への負担が分散されます。

Point

段ボール箱などの重い箱や荷物を持つ際は、立体の対角線上を両手で持つことが大切。箱や荷物はできるだけ上半身に密着させるようにしよう。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 053

重い段ボール箱を持ちながら歩く方法

歩いて段ボール箱を運ぶときは、正面で持たないようにします。正面で持って歩くと、前傾姿勢になるのを回避しようと背中や腰に負担がかかり、また、骨盤や股関節の動きが制限されるため、歩き方までおかしくなってしまうからです。

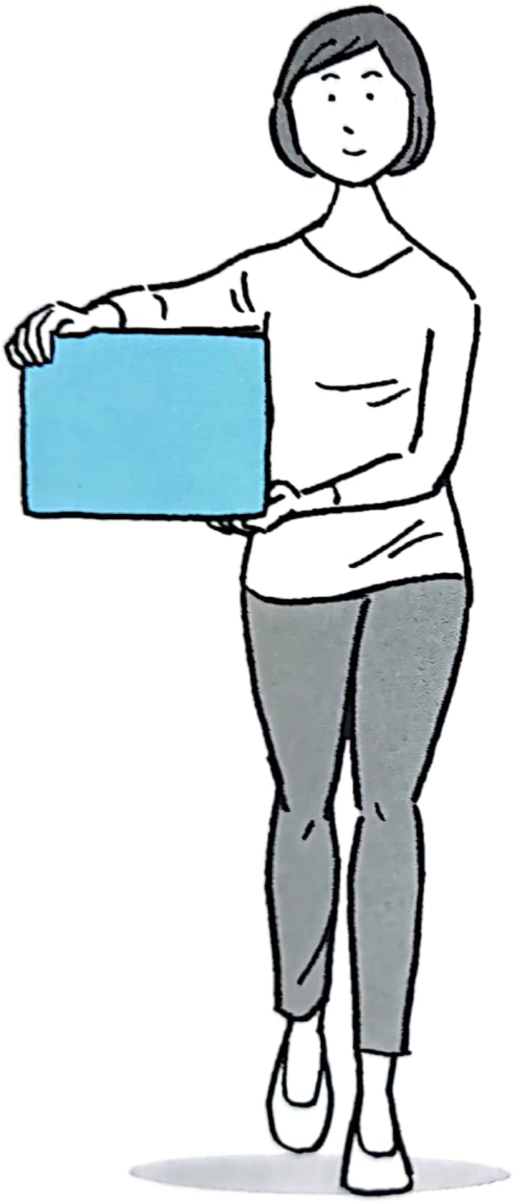
前項の方法で段ボール箱を持ち上げたとき、右利きの人は、段ボール箱が右の骨盤のでっぱりに触れる位置にあるはずです。持ち運ぶときも、この位置をキープし、骨盤のでっぱりと左手で段ボール箱の片側を支えて、右手でもう片側を支えながら（肘を肋骨につけるイメージで）歩きます。運ぶときも、段ボール箱を持つ手の位置が対角線になるようにすると、安定して運ぶことができます。

それほど重くない段ボール箱なら、骨盤のでっぱりと片手だけでも運ぶことができるでしょう。

CamScannerでスキャン

2つの段ボール箱を重ねて運ぶときは、「上を重い段ボール箱」「下を軽い段ボール箱」にしたほうが、逆の場合よりもラクに運べます。その理由は、体の重心と段ボール箱の重心が近くなるからです。立っているとき、体の重心はヘソのあたりにあり、重い段ボール箱を下に持つと、段ボール箱の重心は下がりすぎます。一方、上に重い段ボール箱を置くと、体の重心と段ボール箱2つの重心が近くなるので運びやすくなるのです。引越しなどで効率的に運びたいとき、覚えておくと役立ちます。

Point



段ボール箱を歩いて運ぶ際は、体の正面で持たないように。骨盤のでっぱりを生かして、対角線を意識して持てば軽々と運ぶことができる。

CamScannerでスキャン

METHOD

054

大型家具を1人で運ぶ方法

引越し業者に頼まず、自力で洗濯機や冷蔵庫を運ぶためのコツをお伝えします。

洗濯機を1人で運ぶときは、段ボール箱を持ち上げるのと同じ要領で、洗濯機を斜めにして片手で下部を持ち、体全体で抱き抱えるようにして持ち上げます。洗濯機の下部が骨盤のでっぱりまで来るようにすれば、体の重心と近くなって安定します。必ずゴム手袋を着用しましょう。これで運びやすくなりますが、重いものを運ぶのに慣れていない人は、ケガをしないように注意してください。

2人の力を合わせれば、洗濯機でも冷蔵庫でも大型の家具でも運ぶことができます。

冷蔵庫を例にすると、まず冷蔵庫は横向きで運ぶと、前方と後方で重量差が出るため、また故障防止のためにも縦向きに運びます。その際は、2人が冷蔵庫の対角線上

の角の位置に立ち、どちらか体を密着させやすいほうを選びましょう。

大型家具の場合は横向きに運んでも構いませんが、その際も同様に、**対角線上の角の位置に立って、体を密着させることが大切です。**

このように、大型家具を「対角線上の角に体を密着させて運ぶ」手法は、もともと大型家具の職人さんたちが、できあがった家具を運ぶために行なっていました。

そこから全国の引越し業者に広まっていったそうです。大きな物を運ぶときは実践してみましょう。

Point

洗濯機や冷蔵庫を1人で運ぶときは、骨盤のでっぱりまで持ち上げ、体を密着させることが大切。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

055

ラクに家具の配置換えをする方法

部屋の家具の配置換えをしたいとき、腕の力で「よいしょ！」と持って運ぶのは大変なものです。1人で動かせそうなものでも、手や腕の力だけに頼らないほうが、体への負担を軽減させます。

たとえば、ダイニングテーブルの位置をちょっとだけ移動させたいとき。両手でテーブル板をつかんで持ち上げると、思いっきり中腰作業になるため、さほど重くなくても一気にぎっくり腰、なんてこともあり得ます。

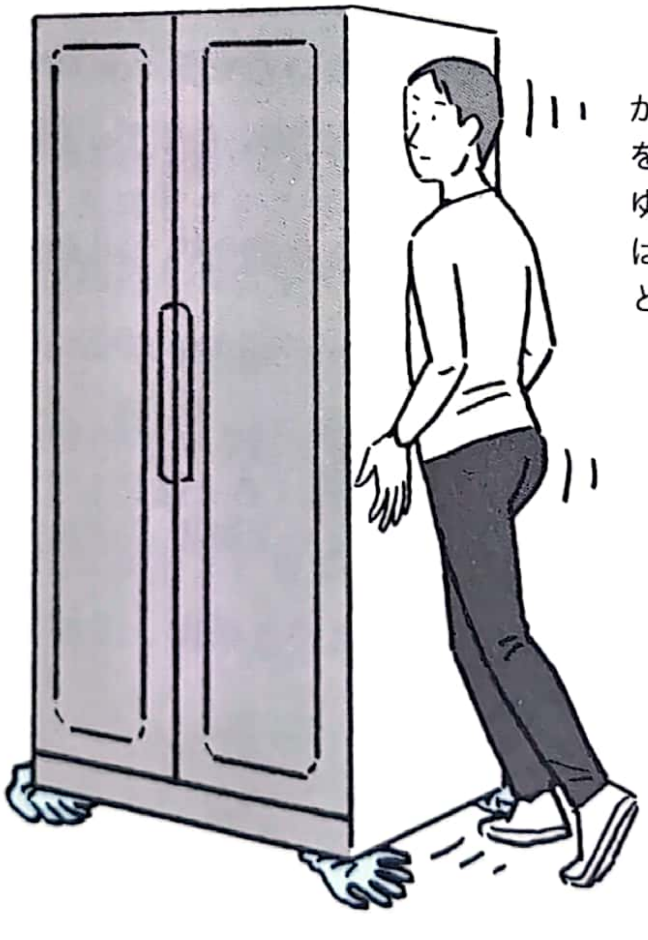
この場合は、テーブルをいったん斜めにして、**体に密着させた状態で持ち上げることが大切**です。その状態で移動させたい場所に持っていけば、さほど体力を使わないですみます。椅子などの「小物」も、体に密着させて運べば腕が疲れないでしょう。

ベッドやタンスのような「大物」は、1人で動かすのは大変ですが、「生活の知恵」を使えばカバーできます。

軍手を4つ用意して、家具の四隅に敷いてみてください。すると、ゆっくりと引きずるだけで、床を傷つけずに移動させることができます。

引きずる際は、家具に体を密着させて、体全体で力を入れるのがよいでしょう。

Point



大きな家具などを動かしたいときは、軍手を家具の四隅に敷いてゆっくりと引きずれば、1人でも動かすことができる。

column 5

赤ちゃんには靴下を履かせないほうがいい

生後まもない新生児は「O脚」をしています。歩き始める1年後には、両脚がまっすぐの「直脚」になります。その後、「X脚」になったり「直脚」に戻ったりしながら、小学校に入るころには「直脚」「O脚」「X脚」へと分かれていきます。O脚は足首に負担をかけやすく、X脚は膝を痛めやすいため、成長後もできるかぎり「直脚」のままであることが望ましいです。

そのためには、赤ちゃんから幼少期にかけて、屋内では靴下を履かせず、裸足で歩かせることをオススメします。裸足で歩くと、つま先に力が入るため、足裏全体で地面をキャッチする歩き方が身につきます。すると、脚のバランスも変形せず、成長してからも「直脚」を維持できるようになります。足は、保護すると退化していきます。砂利の上でも土の上でも、なるべく裸足で歩かせるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

PART 6

育児・介護

METHOD 056 妊婦さんが腰痛にならない方法

METHOD 057 もう疲れない抱っこの仕方

METHOD 058 安全かつラクにベビーカーを運ぶ方法

METHOD 059 要介護者をベッドから起き上がらせる方法

METHOD 060 要介護者をベッドの端に座らせる方法

METHOD 061 要介護者をベッドから持ち上げる方法

METHOD 062 要介護者の歩行をサポートする方法

METHOD 063 要介護者を車椅子に難なく移動させる方法

METHOD 064 素早くケガ人を運ぶ方法（意識がある場合）

METHOD 065 素早くケガ人を運ぶ方法（意識がない場合）

CamScannerでスキャン

METHOD

056

妊婦さんが腰痛にならない方法

妊娠してお腹が大きくなると、普段とは体のバランスが変わるので、疲れがたまりやすくなります。とくに歩く際は、お腹が大きくなったぶん、バランスをとろうとして背中が反りがちになります。

反り腰になると、着地時にかかと重心になるため、足のむくみや腰痛などが起こりやすくなります。

このような妊娠中の腰痛を改善するには、意外かもしれませんが、普段着用するブラジャーの位置が下がっていないか確認してみてください。

乳房が垂る・ブラジャーが下がっていると、猫背になりがちで、それが反り腰や腰痛へとつながってしまいます。

これは妊娠していない女性にも多い腰痛の原因です。

とくに妊娠中から産後期間はバストがサイズアップし、ブラジャーの肩紐をゆるくしている人が多く、それが原因で歩行時の反り腰を加速させていることが非常に多いです。

ブラジャーが原因で腰痛になっている人は、クーパー靭帯（脇の下から指3本分ほど内側にある胸のつけ根）と呼ばれる靭帯を押すと強い痛みを感じます。この靭帯が弱っているため、体を支えられず、それが腰痛として現れているのです。

ブラジャーの肩紐がたるまないようにするだけで、妊娠中も腰痛になりにくい歩行ができます。ぜひ試してください。

◆妊娠帯は腰痛対策にも使える

日本では、妊娠5カ月目の「戌の日」に、安産祈願として「岩田帯（妊婦帯・腹帯・さらし）」を巻いてお祝いをする風習があります。子だくさんの犬にあやかっているわけですが、これは単なる風習ではありません。

妊婦帯をさらしのように胸の下まで巻くと、猫背になるのを防いでくれるため、腰にかかる負担を軽減してくれるのです。

お祭りで神輿を担ぐときも、女性はさらしを巻くことが多いですが、これも単なるファッションではなく、重い神輿をかついで腰を痛めないための昔の人たちの知恵だったのでしょう。妊婦帯も腰痛対策には有効だといえます。

ブラジャーの肩紐を締め、妊婦帯を巻いたら、PART3で紹介した「疲れない歩き方」を心がけるようにしましょう。耳、肩、骨盤が一直線になる姿勢を意識し、足の裏全体で着地していきます。「疲れない歩き方」は、母体にも優しい歩き方なのです。

また、お腹が大きくなってくると、椅子から立ち上がることも大変になります。通常、頭を前方に出さないで垂直に立ち上がったほうが体への負担は少ないですが、妊婦さんの場合はお腹が大きいため、足腰だけで垂直に立つのは大変です。

CamScannerでスキャン

そこで、**妊婦さんは、頭を少し前に出して、体の重心を前に移動させ、その流れでお尻を浮かす立ち方がオススメ**です。足腰の筋肉を使わなくても、ラクに立ち上がることができます。

ただし、頭を前に出しすぎると、今度は腰を痛める危険性があるので、軽くお辞儀する程度が望ましいでしょう。

Point

脇の下から指３本分ほど内側にある「クーパー靭帯」が弱っていると、体を支えられず腰痛になることがある。ブラジャーの肩紐は体に合った長さに整えよう。

057

もう疲れない抱っこの仕方

ママやパパから、赤ちゃんを長時間抱っこする正しいフォームについてよく質問を受けます。確かに脱力して全体重をかけてくる赤ちゃんは重いです。寝かしつけるために長時間にわたって抱っこして、疲れをため込んでいる親御さんは少なくないでしょう。疲れないために、以下の方法を試してみてください。

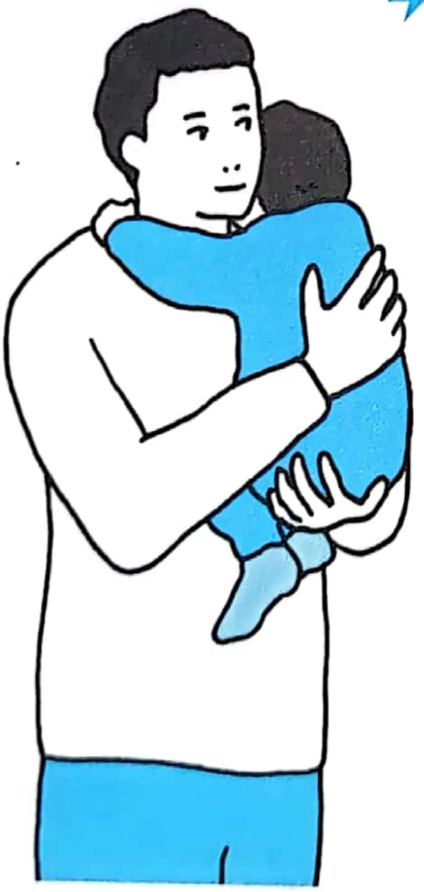
【疲れにくい抱っこの仕方】

・疲れない立ち方をする（耳、肩、骨盤が一直線になるように立つ）
・赤ちゃんの頭は、胸元から首のあたりに置く（正面には置かない）
・両脇を締め、片方の手でお尻を支え、もう片方の手で背中を支える

赤ちゃんを抱っこする際、猫背や反り腰の姿勢だと、赤ちゃんと体がうまくフィットしません。そのため、余計な力が必要になり、腕が疲れてしまいます。赤ちゃん本人にも負担がかかるので、「疲れない立ち方」で抱っこするのがベストです。

また、赤ちゃんの頭の位置が低くならないようにすることが大切です。赤ちゃんの位置が低くなると、重心が下がって負荷が大きくなります。首から胸元あたりに頭がくるように抱っこすると安定します。その際、両脇をしっかり締めることも忘れないでください。脇を締めると赤ちゃんと体が密着して、腕の筋肉疲労を軽減することができます。

Point



赤ちゃんの頭の位置を高くして、体を密着させると、重心が安定して筋肉への負担が軽減する。

METHOD

058

安全かつラクにベビーカーを運ぶ方法

電車に乗るときや、階段を上るときなど、育児中の方は、ベビーカーを持ち上げなければならない場面がときおりあります。

ベビーカーのハンドル部分をつかんで持ち上げようとすると、腕の筋肉に頼らなければならないので重労働です。また、ベビーカーが揺れてしまうので、中にいる赤ちゃんは驚いてしまいます。

ベビーカーを運ぶときは、ファイティングポーズとなり、本体の骨格をつかむようにしましょう。ベビーカーを体に密着させて運べば、電車に乗るときも、あたふたすることはないでしょう。

階段を上る場合も同様にしてください。ただし、ベビーカーに体を密着させている

と、足元の視界が悪くなり危険なので、前向きには上らず、横向きになって段差を確認しながらゆっくりと上るようにしてください。

ただ、この方法はどうしても階段を上らなければならない状況のときの方法です。お子さんを乗せたまま階段を上るのは危険ですので、エレベーターなどの別の方法があれば、遠回りでもそちらを選択しましょう。すでに歩けるお子さんなら、ベビーカーを畳んで、手をつないで一緒に階段を上るのがいちばんでしょう。

Point

子どもが乗っている状態のベビーカーを運ぶ際は、ファイティングポーズで、体に密着させて持つと力を入れずに運ぶことができる。

CamScannerでスキャン

059

要介護者をベッドから起き上がらせる方法

在宅介護をしている人は、要介護者をベッドから起き上がらせたり、持ち上げたりといった動作を日常的にしています。私は介護の専門家ではありませんが、動作解析の視点から、どのような動作をすると介護者の体の負担を軽減できるかお伝えしたいと思います。

要介護者をベッドから正面に起き上がらせるとき、次のような動作をすれば、簡単に起き上がらせることができます。

【要介護者を正面に起き上がらせる方法（要介護者の左肩のほうに介助者が立つ場合）】

①要介護者の体の下に右手を入れて、右の肩甲骨のあたりに手のひらを置く

CamScannerでスキャン

②要介護者の右手を要介護者の左の骨盤の上に持ってくる

③②と同時に、介助者は右手で要介護者の体を起き上がらせる

この方法を使うと、**ほとんど筋力を使わなくても要介護者をベッドの上に起き上がらせることができます。**介助者が要介護者の右肩のほうに立つ場合は、左右を入れ替えて行なってください。

Point

要介護者を起き上がらせるときは、要介護者の体の下に手を入れて、介護者の手の位置を調整すれば、力を入れずに起き上がらせることができる。

METHOD

060

要介護者をベッドの端に座らせる方法

要介護者をベッドから車椅子に乗せたいとき、ベッドの端に座ってもらう必要があります。上体を起こしてからベッドの端に座らせるのは、2回のアクションになり、介助者も要介護者の負担も大きくなります。次の動作で行なえば、ベッドに寝たまま、1回の動作でベッドの端に座らせることができます。

【要介護者をベッドの端に座らせる方法（要介護者の右肩のほうに介助者が立つ場合）】

①要介護者は仰向けに寝て、両膝を立てる

②介護者は要介護者の首の下から右手を入れ、要介護者の左の肩甲骨のあたりに置く

③要介護者の両膝の手前から、両膝から右手をうつかむ

④要介護者の左足のすねを滑らすようにベッドの外に持っていく（と同時に、左手で要介護者の上体を起き上がらせる）

この動作は、要介護者の全身を同時に動かすことで、両者ともほとんど筋力を使いません。ただし、要介護者が動作を知らない状態で行なうとうまくいかないので、何回か練習してみる必要があるでしょう。

Point

要介護者をベッドから起き上がらせ、ベッドの端に座らせる際は、起き上がらせたあとにすねをベッドの外に持っていく。両者が動きを把握していることが大切。

CamScannerでスキャン

METHOD

061

要介護者をベッドから持ち上げる方法

ベッドから要介護者を持ち上げて移動したいとき、動作がよくないと、介助者の腰に大きな負担がかかり、ぎっくり腰になる危険性が高いです。

一般の人がやりがちなのは、片腕を要介護者の背中に、もう片腕を要介護者の両膝の裏に入れて、腕の筋肉だけで持ち上げようとする動作です。右腕と左腕が同じ向きを向いています。これでは、腕の筋力だけで持ち上げなければならないため、かなりの重労働になります。そこでオススメなのが次の方法です。

【要介護者をベッドから持ち上げる方法（要介護者の右肩のほうに介助者が立つ場合）】

①要介護者の体の下に左手を入れ、左の肩甲骨のあたりに置く

②要介護者には体に抱きついてもらう
③右腕を要介護者の両膝の中に入れて抱え込む（このとき両膝の手前側からではなく、奥側から腕を入れる）
④そのまま腕を伸ばして立ち上がる

ポイントは、要介護者の両膝を抱え込むとき、体の遠いほうから腕を入れることです。介助者の右腕と左腕は要介護者の体をロックするような形になり、腕の筋肉へのダメージを減らすことができます。

Point

要介護者をベッドから持ち上げる際、手の筋肉だけで持ち上げようとするとぎっくり腰になることも。段取りどおりに行なえば、腰に負担をかけずに抱きかかえることができる。

062

要介護者の歩行をサポートする方法

在宅介護では、歩行介助に苦労されている人がいます。歩行介助をする際、「転ばせたらいけない」と思うあまり、要介護者の腕をしっかりつかむ人がいます。これはよくありません。歩行は、背骨や脚、腕などの全身が連動して動き、体の重心を移動させる行為です。歩行時に腕をつかむと、自然な重心移動を妨げてしまうので、逆に転びやすくなってしまいます。

【適切な歩行介助のしかた】

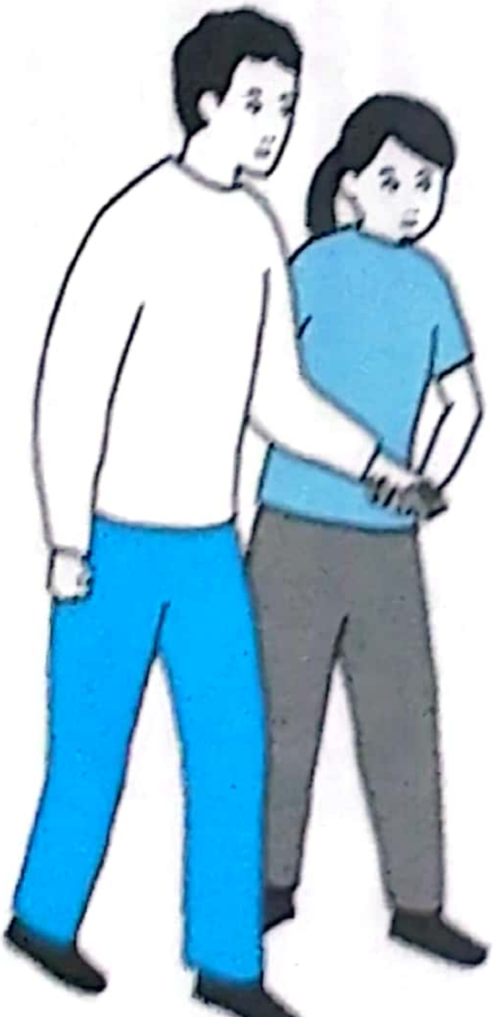
・基本の立ち位置は要介護者の斜め後ろ（要介護者が右利きなら左側に。左利きなら右側に。麻痺がある場合は麻痺のある側に。杖を使う場合は、持っていない側に）

・要介護者の体には触らない（近い位置に寄り添い、バランスを崩したときに受け止

められるようにする）

これが基本の歩行介助です。手をつなぐ場合は、左側に立つ人は左手で要介護者の左手を下から支えるように握りましょう。そして右手は腰のあたりに添えて、バランスを崩したときに支えられるようにします（右側に立つ場合は逆）。また、介助者は、要介護者の重心移動を妨げないように、歩くペースを合わせることも大切です。

Point



要介護者の歩行をサポートする際は、斜め後ろに立ち、手をつなぐ場合は下からそっと支えるようにする。

要介護者を車椅子に難なく移動させる方法

介護の現場ではベッドから車椅子への移動（移乗介助）が頻繁に行なわれています。私は介護のプロではありませんが、動作解析の観点から、どのような動作をすればスムーズに行なえるかお伝えしましょう。

まず、要介護者をベッドの端に浅く座らせ、「膝よりもお尻の位置が上にある」「足を肩幅に開いて、足底全体が床についている」ようにしてください。難しければ介護ベッドの高さを調整しましょう。車椅子はベッドに近づけて、要介護者の膝から拳1個分離れた場所に置きます。

介助者は、要介護者の車椅子側の肩甲骨と、反対側の骨盤をしっかり支えて、上半身を前傾させます。このとき、要介護者の車椅子側の足の延長線上に介助者の足がくるようにし、車椅子から離れたほうの足は互いの膝が重なるくらいに近づけます。

CamScannerでスキャン

介助者は重心を低くして、要介護者の重心に合わせて腰を低くしましょう。この姿勢になったら、要介護者を前方に誘導して、お尻を浮かせます。そのままの高さで、要介護者と一緒に回転して、密着したまま車椅子に座らせてあげてください。

このように**「体を密着させる」「重心を同じ高さにする」ことが、移乗介護のポイント**となります。介助者と要介護者ともに、体の負担が減るでしょう。

Point

要介護者をベッドから車椅子に移動させる場合は、ベッドの端に座らせたあとに、重心を低くして要介護者を抱えながら体を回して座らせる。

CamScannerでスキャン

064

素早くケガ人を運ぶ方法（意識がある場合）

スポーツや屋外レジャーなどで、足を負傷し、歩けないほどのケガ人が出てしまったら、どうしますか？ 当然、救急車を呼ぶかと思いますが、運悪くその場所は電波が通じません。ケガ人は、あなた自身が運ばなければならない状況です。

ケガ人に意識があるのなら、一般的な「おんぶ」をすれば問題ありません。多少なりとも意識があれば、ケガ人は背負う人にしがみつくので、おんぶによって運ぶことができます。また、192ページで紹介した要介護者を持ち上げる方法も有効です。その場合、ケガをしているほうの足は動かさないようにします。

アメリカ海軍の特殊部隊ネイビーシールズは、意識のあるケガ人の搬送法として、ひっぷな変わった方法を実践しています。その方法は、救助者は仰向けに寝転がったケガ人に、救助者の胸の前に背中を向けさせ、救助者のほうにもたれかからせます。救助者は仰

たすら前に進んでいくだけです。そんなことできるのかと思いきや、ネイビーシールズではケガ人の搬送法として実際にこれを取り入れているそうです。

試しに私もサッカー場で試してみたのですが、救助者は前に進むだけなので、パワーは必要ですが、体への負荷はそれほどでもありませんでした。

ただしこの方法、地面が芝生などの平地でないかぎり一般には活用できません。砂利道でこんなことをしたら、ケガ人がますます傷だらけになってしまいます。いざというときは、おんぶで運ぶようにしましょう。

Point

アメリカ海軍の特殊部隊ネイビーシールズで実践されているケガ人の搬送法。体への負荷が少ない状態で運ぶことができる。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

065

素早くケガ人を運ぶ方法（意識がない場合）

意識のないケガ人を運ぶような機会は、一般の人にはまずありません。しかし、災害の多い日本では、いついかなるとき緊急事態になるか誰にもわかりません。知っておいて損はないでしょう。

戦争映画やアクション映画などで、負傷した味方を肩に担ぎ上げて救助するシーンを見たことがあると思います。あの担ぎ方は「ファイヤーマンズキャリー」という方法で、日本ではそのまま「消防士搬送」と呼ばれ、消防隊や自衛隊で使用されています。

【ファイヤーマンズキャリーのやり方】

①うつ伏せにしたケガ人を、抱き抱えて立ち上がらせる

CamScannerでスキャン

②ケガ人の脇の下に首を差し入れる
③肩に担ぎ上げて、ケガ人の片足と片腕を、片手でしっかりロックする

ファイヤーマンズキャリーは「意識不明の人を運べる」「片手が自由になる」ため、効率的でラクな搬送法だとされています。ただし、ケガ人が大柄な人物だったときは、そもそも肩に担ぐことができません。また、内臓破裂や脳震盪(のうしんとう)などを起こしている場合、体を動かすと症状が悪化する危険性があります。物理的に不可能だったり、判断がつかない場合は、焦らず救助を待ちましょう。

Point

意識がないケガ人を運ぶ場合は、「ファイヤーマンズキャリー」という搬送法を使えば、効率的でラクに運ぶことができる。

PART 6 育児・介護

column 6

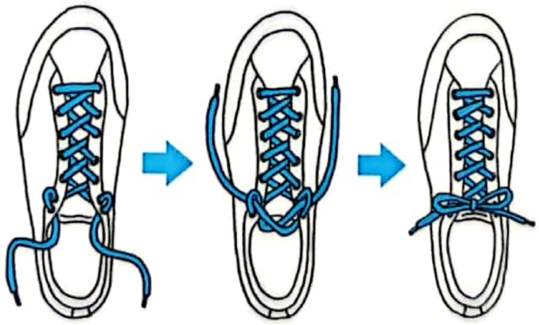
運動するときにオススメの靴紐の結び方

運動をする際は、普段とは異なる靴紐の結び方をしましょう。とくに、テニスやサッカーのような、足を踏み込むサイドステップがある競技は要注意です。通常の靴紐の結び方をすると、かかとをしっかりと固定できないため、ケガをしやすくなります。運動時は次のように靴紐を結びます。

・靴の一番上の穴と二番目の穴を通る紐を輪っかの状態にする。(左右両方)

・右側の先端は左の輪っかに通し、左側の先端は右の輪っかに通す。

・普段どおりギュッと結ぶ。



こうすると、靴のかかと側が締まるので、足と靴がピッタリと固定されます。そのため激しい運動をしても靴が脱げにくくなります。

CamScannerでスキャン

PART 7

運転

METHOD 066 移動がもっとラクになる疲れない自転車の乗り方

METHOD 067 仕事を始める前に疲れない！スポーツサイクルの乗り方

METHOD 068 小型自転車の疲れない乗り方

METHOD 069 自転車で坂道をスイスイ上る方法

METHOD 070 エアロバイクで肩こり腰痛予防

METHOD 071 運転疲れを予防する座席のセッティング

METHOD 072 長距離移動もなんのその！運転疲れしない「スクエアの姿勢」

METHOD 073 居眠り運転を防ぐ座り方

CamScannerでスキャン

066

移動がもっとラクになる疲れない自転車の乗り方

毎日の移動手段として、あるいは趣味で自転車に乗っているとき、すぐに足がパンパンになって疲れてしまう人はいませんか。

すぐに疲れてしまうのは、体力の衰えではなく、もしかすると自転車の乗り方が間違っているからかもしれません。

自転車に乗る際には、いくつかチェックポイントがあるので、以下、ご自身の普段の乗り方と照らし合わせてみてください。

【疲れやすい自転車の乗り方】

①サドルの前方に恥骨（股間・骨盤の前側）で座っている

②サドルの高さが低い（座ったとき両足がつく）

CamScannerでスキャン

③腰を反らして乗っている

④ハンドルに体重をかけて手首を曲げている

【疲れにくい自転車の乗り方】

①サドルの後方に左右のお尻の坐骨（ざこつ）で座っている

②サドルの高さが高い（座ったとき両足ともつかない。自転車を傾けたとき片足がつくくらい）

③腰を丸めて乗っている

④ハンドルを握る手首がまっすぐになっている

この4つのポイントを守れば、嘘（うそ）のように自転車を漕ぐ足が軽くなり、スイスイと進んでいくことができます。

◆サドルには坐骨で座って後方で漕ぐ意識を

サドルの前方に恥骨で座ってしまうと、体は前傾姿勢になり、ハンドルに体重をか

けて支えなければなりません。すると、それを支えようと手首は甲側に折れ曲がり、腰を反らせてバランスをとろうとします。手首が折れ曲がると、腕から肩の筋肉が緊張して上半身はクタクタになってしまいます。

そして、サドルの高さが低いと、自転車を漕ぐ足が後ろ側に来たとき、必ず足首の角度が鋭角になります。足首鋭角によって、今度はふくらはぎの筋肉が緊張して、下半身もクタクタになってしまいます。

一方、**サドルの後方に坐骨で座って、腰を丸めて骨盤を立てれば、ハンドルに体重をかけなくても体が安定します。**ハンドルを持つ手首を曲げなくてすむため、上半身は疲れにくくなります。また、サドルを高くすると、自転車を漕いだときに、足首が鋭角になりにくいため、ふくらはぎへのダメージも軽減できるのです。

自転車は後輪駆動（力を入れると後ろの車輪が回る）で走ります。前輪は後輪の回転に連動しているにすぎません。そのため、**後ろに体重をかけて漕いだほうが、車輪がスムーズに回ります。**

自転車に乗って疲れてしまう人は、たいてい前に重心をかけて漕いでいます。気持

CamScannerでスキャン

ちはわかりますが、前に重心をかければかけるほど、後輪に力は伝わらなくなってしまうのです。ここで紹介した「疲れない自転車の乗り方」は、後輪駆動にのっとった方法です。驚くほど自転車に乗るのがラクになるので、ぜひ実践しましょう。

Point

「坐骨で座る」「腰を丸める」「手首は伸ばす」だけで、自転車を漕ぐのが驚くようにラクになる。サドルは両足が地面につかないくらい高くしよう。

067

仕事を始める前に疲れない！スポーツサイクルの乗り方

クロスバイクなどのスポーツタイプの自転車は、体が前傾姿勢になりやすい構造をしています。ハンドルがまっすぐなタイプが多いのは、サドル、ペダル、ハンドルの3点でバランスをとるように設計されているからです。

そのため、クロスバイクに乗るとき、ハンドルに過剰な体重をかけて、手首を曲げている人が非常に多いです。これでは3点で支えるどころか、手首1点への負荷が大きすぎるため、すぐに疲れて長距離を走ることができません。

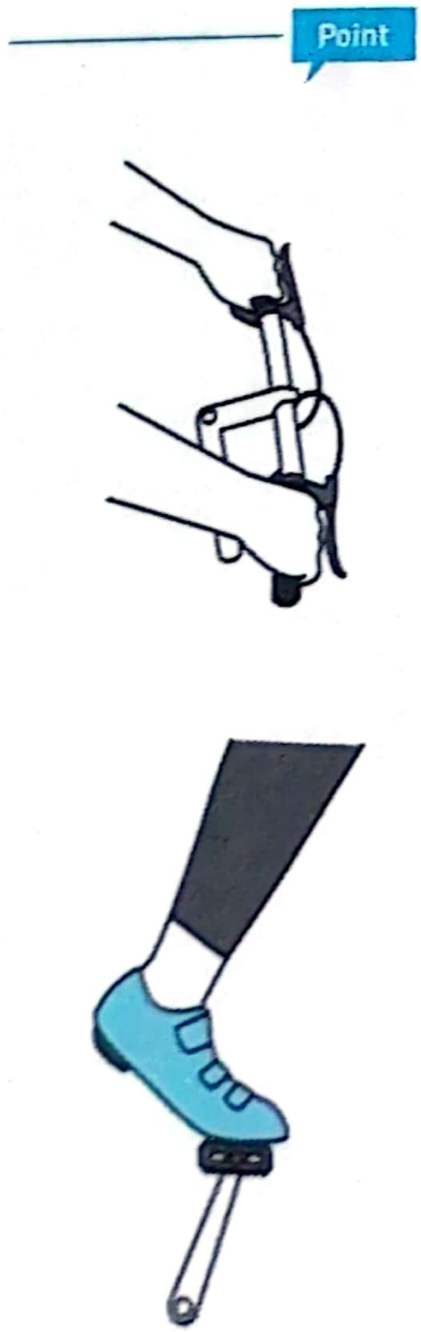
クロスバイクに乗る際も、ハンドルを握る手は甲側に曲がらないように気をつけましょう。手は軽くハンドルに添える程度にして、上半身は腹筋で支える意識を持つことが大切です。

そのほかの自転車にも言えることですが、**ペダルはかかとではなく、つま先で踏む**

CamScannerでスキャン

ようにしましょう。かかとで踏むと、疲れがたまりやすく、回転運動をうまくしづらいためです。また、ペダルを踏む方向（つま先の方向）がしっかり進行方向になっているかも注意すべきでしょう。**つま先が内側や外側に開いていると、力が伝わりにくいばかりでなく、膝関節に負担がかかり、膝痛の原因になります。**

　昨今は、通勤時にスポーツサイクルを利用している人も多いと聞きます。仕事を始める前に疲れてしまわないように、正しい乗り方をしていきましょう。



スポーツサイクルに乗る場合は、ペダルはつま先で漕ぐことを心がけよう。前傾姿勢になりがちだが、ハンドルを握る手首はできるだけまっすぐに。

METHOD

068

小型自転車の疲れない乗り方

最近はミニベロと呼ばれる小型の自転車に乗る人も増えてきました。タイヤのサイズが8～20インチしかない小さな自転車です。

タイヤが小さいと、少しの力で前に進み、ハンドル操作の小回りも利くので、軽快に走ることができます。とくに発進時のペダルの軽さは抜きん出ているため、信号待ちの多い街中で乗るには最適でしょう。

また、ミニベロは、ママチャリやクロスバイクなどの大きなタイヤの自転車よりも、坂道をラクに上ることができるのも利点です。1回転で進む距離は短いですが、少しの力で進めるので、坂の多い地域では使い勝手がいいでしょう。

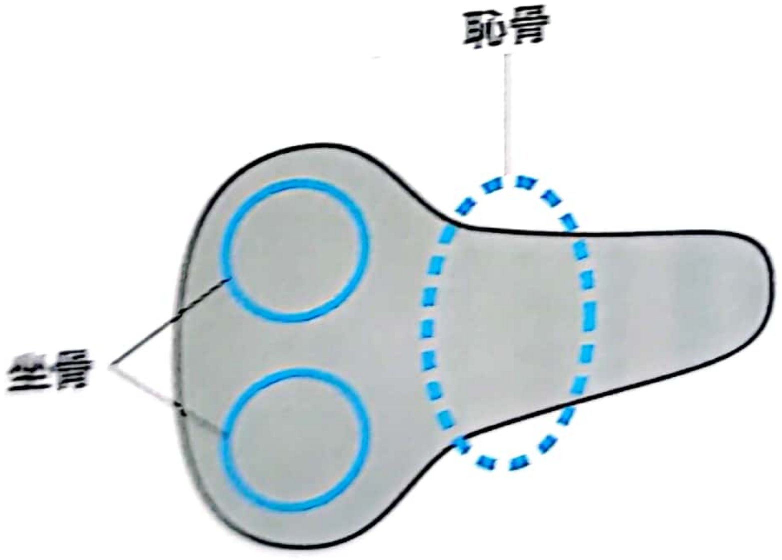
ただし、長距離走行には向いていません。タイヤが小さいぶん、漕ぐ回数が増えるからです。

ミニベロに乗っている人も、サドルの高さを高くするように心がけてください。

そうすると前傾姿勢になりますが、このとき背筋を反らさず、腰を丸めることを意識しましょう。

ミニベロは車体が小さいぶん、地面からの衝撃や振動が伝わりやすいため、背筋を反らせていると、すぐに疲れや痛みが蓄積してしまうので注意が必要です。

Point



サドルに座るときは、坐骨で体重を支えて、恥骨部分は浮かせるくらいのイメージを持つことが大切。恥骨にはできるだけ体重をかけない。

069

自転車で坂道をスイスイ上る方法

自転車に乗っているときの難所といえば「坂道」です。平地と同じ漕ぎ方をしていると前に進まなくなってしまうため、太ももの筋肉に強く力を入れて漕いだり、サドルから立ち上がって「立ち漕ぎ」したりする人がほとんどでしょう。

繰り返しますが、自転車は「後輪駆動」で進みます。だから、坂道を漕ぐときも、重心を後ろに維持するほうがスムーズに上れます。

その際、サドルには坐骨でしっかり座り、自分の体はまっすぐにして、漕ぐタイミングで車体を左右に倒しながら漕いでみてください。この漕ぎ方をすると、筋肉に負荷をかけなくてもペダルに力が伝わるので、坂道でもスイスイ進むことができます。

自転車のタイヤを見ていただくとわかりますが、タイヤは地面に接地している真ん中とサイド面で、ゴムの構造が異なっています。サイド面はギザギザな形をしている

CamScannerでスキャン

はずです。これは、上りのときサイド面を使うために構造が異なっているのです。

また、自転車のサドルがついているスポークは、地面に対して垂直ではなく、やや斜め後方を向いています。つまり、サドルを高くすればするほど、サドルの位置は後輪に近くなり、後輪駆動をしやすくなるわけです。

坂道という難所に出合ったら、サドルはできるかぎり高くし、重心は後方に保ったまま、車体を左右に揺らして漕ぎましょう。 驚くほどスイスイ上れるでしょう。

Point

坂道を上る際は、平地を走るのと同様に重心は後方にしたまま、車体を左右に動かして漕ぐのがベスト。ハンドルに体重をかけないようにしよう。

CamScannerでスキャン

METHOD
070

エアロバイクで肩こり腰痛予防

ジムなどでエアロバイクに乗る際も、前述した「疲れない自転車の乗り方」をすれば、筋肉の疲労を抑えながら心肺機能を高めることができるでしょう。

また、エアロバイクは乗り方によっては肩こりや腰痛の予防にもなります。

肩こりの予防法としては、

「肘を90度に曲げて脇を締める」

「背中を丸める」

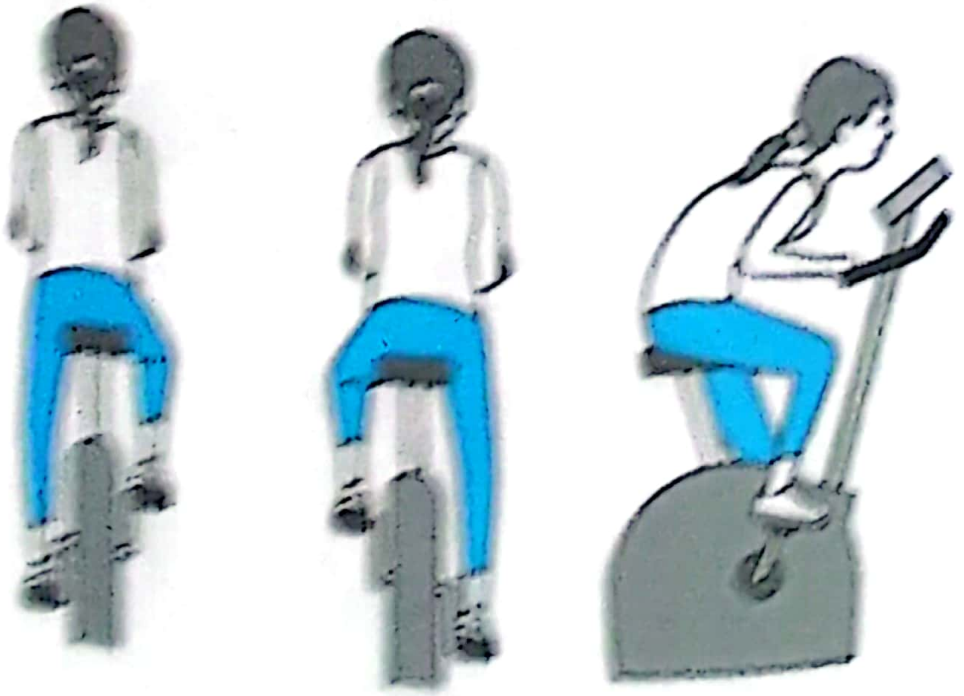
「体重を前にかけ、上半身を固定して全力で漕ぐ」

1分程度行なってください。すぐに肩が軽くなり、手を真上に上げるのもラクになります。

腰痛の予防法としては、「膝を外側に向けて（ガニ股で）バイクに乗る」「骨盤がサドルからはみ出すように大きく腰を振りながら漕ぐ」「漕ぐ足がいちばん下に行く前に骨盤を持ち上げる」「骨盤が足を先導して漕ぐイメージで」

3分程度行なってください。腰の筋肉の柔軟性が上がって、だるさや痛みが軽減されます。

Point



[illegible]

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

071

運転疲れを予防する座席のセッティング

車の運転で疲れないようにするには？　その答えは「軽トラ（軽トラック）」に乗ったときの姿勢が正解です。

スタンダードな軽トラの座席にはリクライニング機能がありません。そのため、背もたれはつねに立ち上がっていて、背筋が伸びた姿勢で運転できます。

車の運転の際も、「疲れない座り方」と同じように、耳、肩、腰が一直線になって軸がブレていないほうが、重力のダメージを抑えられるため、筋肉が疲れません。

また、軽トラは座席とハンドルの位置がもともと近いため、つねに肘を軽く曲げた状態で運転しています。じつはこれも重要で、腕を伸ばした状態でハンドルを握ると、どうしても巻き肩になってしまうため、上半身に疲労がたまってしまうのです。

一般車を運転する際は、軽トラの環境に近づけるような座席のセッティングをしま

しょう。リクライニング機能は使わず、肘を軽く曲げた状態でハンドルの上部を握れるのが望ましいです。アクセルやブレーキと足の距離も、足を伸ばさなければ届かない位置はNGです。

座席のセッティングの際は、ハンドルを握る手の手首が無理なく伸びるポジションであることも重要です。運転中には、ハンドルを握る位置は一定にせず、適宜動かしたほうが筋肉疲労を起こしにくくなります。

Point

リクライニングは使わず、肘を軽く曲げた状態で、ハンドルの上部を握れるポジションが望ましい。アクセルやブレーキも、足を軽く曲げた状態で届く位置にしよう。

CamScannerでスキャン

METHOD
072

長距離移動もなんのその！運転疲れしない「スクエアの姿勢」

日本車は右ハンドルです。したがって、右手はいつもハンドルを持ったままで、左手はときおりシフトレバーやカーナビ、ラジオなどの操作をします。

そのため、いつの間にか左肩が下がってしまい、肩のラインと腰のラインがずれ、それが疲れの原因になることもあります。肩のラインと腰のラインは平行に「スクエアの姿勢」を心がけましょう。

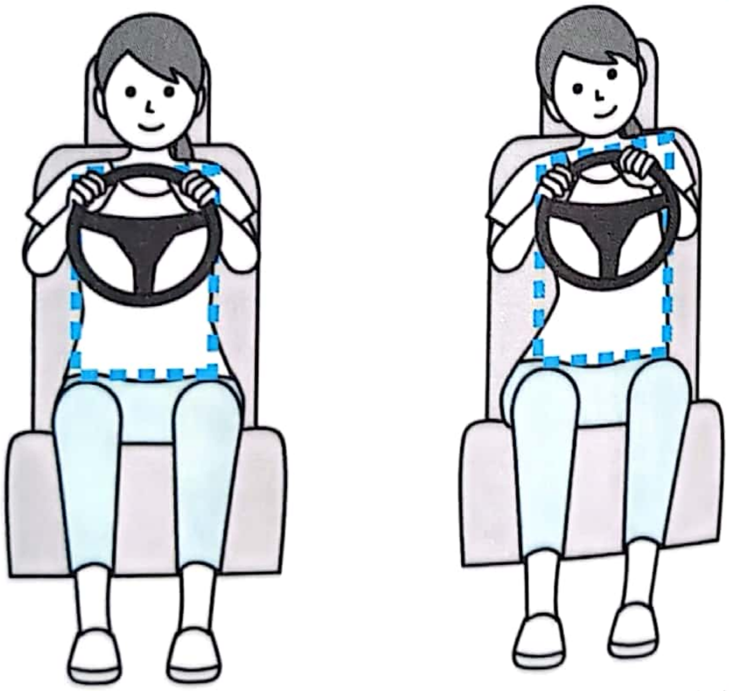
ただし、ここで注意が必要なのは、立っているときや座っているときと同じように、**正しい姿勢でも、その姿勢をずっと続けるのはそれ自体が筋肉疲労を起こす大きな原因**だということです。

車の運転でもそれは同じで、ずっとお尻の位置を変えなかったり、ハンドルを持つ位置を変えなかったりすると、筋肉が緊張して体がかたくなってきます。**疲れないた**

めには、信号で止まっているときに肩や腰を動かすなど、筋肉がこり固まらないようにすることが大切です。

また、長時間運転するときは、必ず定期的に休憩を挟み、外に出て歩くようにしましょう。同じ姿勢で座っていると、足の血流が滞って、最悪「エコノミークラス症候群」にもなりかねません。人間の体は「動かさない」と疲れ、「動かす」と疲れが取れることを忘れないようにしましょう。

Point



運転中は肩と腰のラインが平行になるように注意しよう。ただし、同じ姿勢は疲れをため込む原因。ハンドルを持つ位置やお尻の位置は定期的に動かそう。

CamScannerでスキャン

METHOD

073

居眠り運転を防ぐ座り方

東京大学の金子成彦名誉教授らの研究グループは、居眠り運転防止のための研究を行なってきました。その研究によると、「人間がもっともリラックスする着座姿勢は、背もたれの角度が33度のとき」だそうです。

33度というと、かなり座席をリクライニングした状態です。さすがにこの角度で運転はできませんが、運転中に眠くなってしまうのはリクライニングをしているのが一因といえるでしょう。

リクライニングするほど、体がリラックスするのは金子名誉教授らの研究が示したとおりです。

そして、体がリラックスすると眠くなってしまうのは当たり前のことでしょう。

そのため、**居眠り運転を防止するには、背もたれを立てて、体をリラックスした状**

態にさせないことが大切だといえます。

ここまで紹介してきた「疲れない運転の仕方」では、リラックスできないのかと残念に思うかもしれません。

でも、リラックスしなくていいのです。運転中はリラックスして眠るための時間ではなく、絶対に眠ってはならない活動的な時間です。運転をするうえで、体にできるかぎり負担を与えない乗り方が、これまで紹介してきた方法だといえます。

Point

リクライニングをすると、人間の体は眠くなるようにできている。疲れがたまっているときなどは、運転前に必ず座席を立てる習慣を持とう。

CamScannerでスキャン

ここでは、肉体的疲労に加えて、日々の疲労の大きな原因となっている脳疲労や精神疲労を解消するさまざまな方法をご紹介します。

第2部

「疲れない生活習慣」で劇的に疲労回復！

疲れない
寝方

噛みグセを
直す方法

肩こり解消
ストレッチ

CamScannerでスキャン

column

「疲れない生活習慣」のポイント

◆良質な睡眠と食事が疲れないカラダをつくる

第1部では、日常生活のさまざまなシチュエーションで、どんな姿勢や動作をすれば「疲れないカラダ」を築けるかを紹介してきました。

重力の負荷を軽減する姿勢や動作を心がければ、筋肉疲労が最小限になり、これまでよりも軽やかに日常生活を送れることでしょう。

しかし、「はじめに」でお伝えしたように、人間の疲れは「肉体的疲労」に加えて、「脳疲労」や「精神的疲労」など、さまざまな原因が絡み合って倍増していきます。

そこで第2部では、**肉体的疲労に加えて、脳疲労や精神的疲労にもアプローチし、疲れを総合的に解消していくための方法**をお伝えしていきたいと思います。

CamScannerでスキャン

そのための手段として取り上げるのが、「睡眠」「食事」「疲労回復ストレッチ」「メンタルコントロール術」です。

「睡眠」は、弱った体の細胞を修復して肉体的疲労を改善したり、脳が記憶を整理してメンタルを整えたりするための貴重な時間です。**質のいい睡眠は、心身の健康をコントロールする自律神経系のバランスを安定させます。**世の中にはたくさんの睡眠法が紹介されていますが、本書では私の専門である動作解析の視点から、質のいい睡眠をとるためのアドバイスをしたいと思います。

そして、疲れをとるのに欠かせないのが、毎日の食事です。一流アスリートたちが意識的に摂取している疲労回復のための食材を紹介すると同時に、**「咀嚼（そしゃく）という動作」で疲れをため込まないための注意事項**もお伝えしましょう。

また、疲労回復のための正しいストレッチ法や、メンタルを整えて毎日を健やかに過ごすための方法も網羅します。強靭（きょうじん）なメンタルを持っている一流アスリートたちが、どのような心持ちで競技に向き合っているかを知ることは、みなさんが仕事に向き合う際の参考になるはずです。

CamScannerでスキャン

◆睡眠のポイントは「寝返りを増やす」

質のいい睡眠をとるためには、「熟睡」と「疲れない寝方」を分けて考える必要があります。

熟睡するには、自律神経系のなかの副交感神経の働きを高めることが必要です。副交感神経の働きは、男性は30代、女性は40代から低下するといわれており、年齢を重ねるにしたがって熟睡できなくなる人が多いのは、このことが一因だと考えられます。副交感神経の働きを高めるために、入浴をはじめとする眠る前の生活習慣を見直していきましょう。

また、睡眠の難しいところは、熟睡したにもかかわらず「朝起きると疲れている」ことがあることです。体がだるい、重い、痛いなどの不調は、脳は休まっているのに、体が休まっていないことを示しています。

なぜ、眠ったのに体が休まっていないかというと、**寝ているときの環境や姿勢によって、体が疲れをため込んでしまっているから**です。起きているときと同様に、筋

CamScannerでスキャン

肉はずっと同じ姿勢をしていると、血流が悪化し、どんどん疲労物質をため込んでしまいます。つまり、寝ているときも、できるだけ姿勢を動かしたほうが、体は疲れにくくなるわけです。

そのために必要なのは、**「寝返りの回数を増やす」**こと。寝返りの回数が増えれば、寝ている間の筋肉疲労が軽減し、朝起きたとき、ダルさや疲れを感じにくくなるでしょう。

PART8では、「熟睡」と「疲れない寝方」の両面から、あなたの睡眠をサポートします。

◆食事のポイントは「左右均等に噛む」

いきなり話の腰を折るようですが、誰が食べても疲れがとれるような食材は存在しません。「これを食べたら健康になる!」「これを食べたら疲れがとれる!」といった食材は、効果を感じられる人もいれば感じられない人もいます。それもそのはずで、すべての人間は、遺伝子も生まれ育った環境も体質も異なるため、万人に効果的な健康食材などあるわけがないのです。

その前提のうえで、多くの日本人に不足しているのが**「腸内環境を整える食事」**だといえます。腸内環境が悪化していると、体内の血流も悪化し、肉体的な疲れをため込みやすくなるばかりか、自律神経のバランスも崩れ、精神面も不調になるといわれています。このことは、多くの医師や栄養士も指摘しています。

実際、加工食品やジャンクフードばかり食べている一流アスリートなど見たことがありません。一流アスリートたちは栄養バランスのとれた食事をしているので、自ずと腸内環境を良好に保っているのです。PART9では、おもに腸内環境を整えるための食事について紹介したいと思います。

また、「食べる物」に関しては注意していても、「食べ方」が間違っていると、知らず知らずのうちに体に疲れが残りやすくなることは案外知られていません。ほとんどの人が、奥歯の右か左のどちらかを多く使って咀嚼しています。この長年の習慣によって、体に左右差が生まれ、それが原因で肩こりや腰痛、体のダルさなどにつながっていることが非常に多いのです。この点についても、PART9で解説していきましょう。

CamScannerでスキャン

◆疲労回復ストレッチのポイントは「筋肉を縮める」

肩こりや腰痛、冷え性などの改善のため、また日頃の健康づくりやスポーツの前の習慣として、「ストレッチ」をしている人が多いかと思います。しかし、そのやり方を見ていると、「逆効果になる」と思わざるを得ない人が少なくありません。

ストレッチと聞くと、その名のとおり「筋肉を伸ばす運動」だと思い込んでいる人が多いのですが、伸びた筋肉をさらに伸ばすような負荷をかけると、疲れや痛みが倍増する危険性があります。

つまり、**伸びた筋肉の疲れをとるには「筋肉を縮める運動」が必要**なのです。

また、体の深部体温が上がっていない状態で筋肉に刺激を与えると、急激に引っ張られた筋肉は元に戻ろうとして、かえってガチガチに固まってしまいます。つまり、仕事の休憩時などにいきなり体を伸ばすようなストレッチ的な体操をすることは、逆効果なのです。

PART10では、これまでなんとなくしてきたストレッチの間違いを改善し、本当

に効果が期待できるストレッチ法をお伝えしていきます。

◆アスリートも実践するメンタルコントロール術

最後に「心の疲れ」について、アドバイスできればと思います。私はこれまでトップアスリートを目指すさまざまな選手の施術をしてきました。身体能力には差がないのに、一流になれる人となれない人の違いはどこにあるのか？

長年の経験の中で、一流になる人のメンタルの共通点を見つけ出しました。

その答えは、もしかすると「拍子抜けするもの」「当たり前なこと」かもしれません。だけど、当たり前だからこそ、もっとも大切なことであり、あなたが仕事をするうえでのメンタルセットに欠かせないことであるはずです。詳しくはPART11をご参照ください。

そのほか、私の指導経験や科学的にも効果が実証されている「心を強くする」「心を疲れさせない」方法も紹介していきます。

「疲れない心」を手に入れるための習慣にしていただければと思います。

PART 8

睡眠

METHOD 074 体の負担を減らすベッドと枕の選び方

METHOD 075 熟睡を誘う睡眠環境のつくり方

METHOD 076 寝返りの回数を増やすコツ

METHOD 077 疲れない寝方は「胎児のポーズ」が正解

METHOD 078 自律神経を整える疲労回復入浴法

CamScannerでスキャン

074

体の負担を減らす ベッドと枕の選び方

寝返りの回数を増やすために、寝具の環境を見直してみましょう。

まずは、ベッド。柔らかくて沈み込みやすいものは、体が安定してしまい、寝返りを打ちにくくなってしまいます。なるべく硬めのものを選ぶのが望ましいです。硬めのベッドのほうが寝返りの回数が増え、腰にかかる負担も軽減してくれます。

次に、枕。寝ている間にずっと仰向けで寝ている人はほとんどいません。右を向いたり、左を向いたりと、横向きに寝ている時間が必ずあります。枕の高さは、仰向けに寝たときは、腰をベッドにつけていられる高さがベストです。

しかし、同じ枕で横向きに寝ると、下側の肩甲骨が前に出て巻き肩になり、肩こりの原因になります。横向きで寝るときは、枕の高さを高くして、巻き肩にならないようにする必要があります。

そこでオススメなのは、**中央部は仰向けの高さに合わせ、両サイドは横向きの高さにする方法**です。低めの枕を中央に置き、高めの枕を両サイドに配置すれば、仰向けでも横向きでも体に負担をかけない姿勢で眠ることができます。

中央が窪んでいて、両サイドが高い枕も市販されているので、そちらを選んでもいいでしょう。

ベッドと枕の環境を整えれば、寝返りを打っても、体への負担は少なくなります。

Point

枕の高さは、中央が低く、左右は少し高めのものがオススメ。こうすることで、体に負担をかけない姿勢で眠ることができる。

CamScannerでスキャン

075

熟睡を誘う睡眠環境のつくり方

寝返りの回数を増やすには、ベッドを置く位置や照明にもこだわりたいところです。

ベッドを壁につけている配置だと、横向きに寝るとき多くの人が壁側を向いて寝ます。人間には「暗いほうを向いて寝る」習性があるため、一切の光源がない壁側を向いて寝てしまうのです。壁側を向いて寝る時間が長くなると、必然的に寝返りの回数が減り、体は疲れやすくなってしまいます。

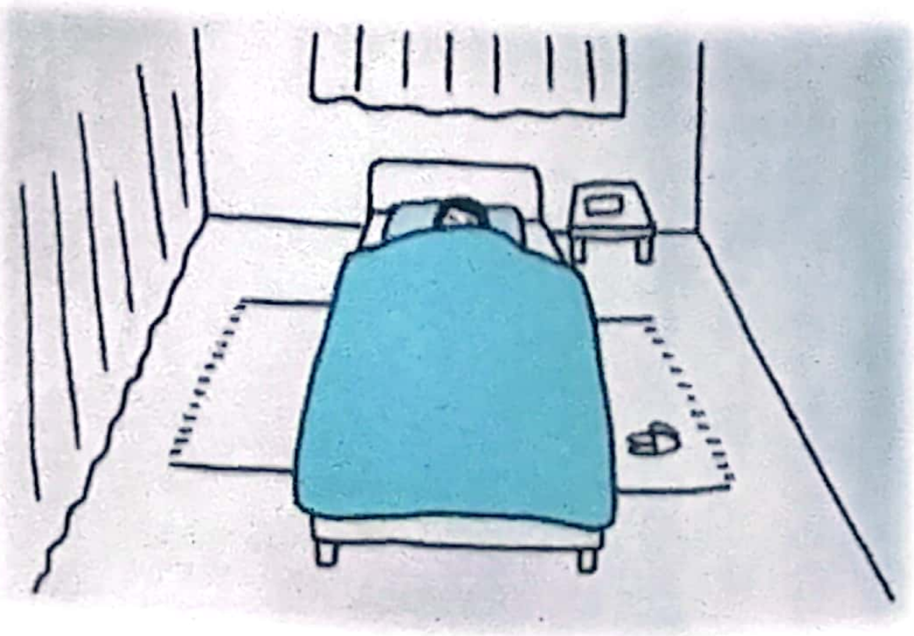
旅先のホテルなどで眠ると、どこか疲れがとれない、調子がよくない、ということがありませんか。これは、普段とはベッドの配置や明かりが異なるため、寝返りの回数が減っているからだと考えられます。掛け布団のカバーをベッドの中に滑り込ませたまま寝るのも、寝返りを減らす原因になります。

CamScannerでスキャン

最適な睡眠環境をつくるには、**ベッドを部屋の中央に置き、すべての光をシャットアウトすること**です。常夜灯や間接照明などをつけたまま寝ると、その光に背を向けて寝る傾向にあり、寝返りの回数が減ってしまいます。

間取りの事情で、部屋の中央にベッドを置くことが難しい人は、あらゆる光源をシャットアウトすることを徹底しましょう。エアコンや空気清浄機、加湿器などの運転ランプも、できればテープなどを貼って隠したいところです。

Point



人間には「暗いほうを向いて寝る」習性があるため、快適な睡眠環境をつくるには、すべての明かりを消して寝ることが大切。

CamScannerでスキャン

METHOD
076

寝返りの回数を増やすコツ

掛け布団や毛布の暖かさも、寝返りの回数に影響を及ぼします。

まず、ホテルのように掛け布団のカバーをベッドの中に潜り込ませたまま眠るのはNGです。物理的に寝返りがしづらくなるため、全身の筋肉がクタクタに疲れてしまうからです。

寝返りの回数を増やすコツは、布団の中の温度を上げることです。布団の中がポカポカして暖かいと、体は冷たいエリアを探して寝返りを繰り返します。一見、寝苦しそうに思えるかもしれませんが、寝ているときは動いているほうが体への負担を軽減してくれるのです。**寝相の悪さは、疲れをとるうえで、とても効果的**だといえます。

ただし、電気毛布などを使って、眠る前から布団の中を暖めるのは避けましょう。

布団の中が暑くなりすぎると、夜間に布団を蹴ってしまい、朝まで暖かい状態をキープできません。風邪も引きやすくなります。

また、夏場に強い冷房をつけたまま寝ると、同じ場所にいても快適なため、寝返りの回数が減ってしまいます。ここ数年は猛暑が続いており、冷房をつけたまま寝るのは仕方がない部分もありますが、温度設定は下げすぎないようにしてください。

Point

布団の中の温度を上げれば、寝返りの回数が多くなり、体への負担が軽減される。ただし電気毛布などで暖かくしすぎてしまうのはNG。

CamScannerでスキャン

METHOD

077

疲れない寝方は「胎児のポーズ」が正解

「どんな姿勢で眠ると疲れにくいですか？」と聞かれると、寝ているときの姿勢は意識してコントロールできないため、回答に窮することがあります。

そこでここでは、疲れをため込みやすい人にありがちな寝相を解説し、その寝相にならないためには普段の生活でどんなことを心がけるべきかお伝えしたいと思います。

まず、腰痛の不安がある人。仰向けに寝たときにベッドと腰の間にすきまができてしまう人は、普段から反り腰になっているため、すでに腰痛かその予備軍だといえます。無意識に仰向け寝を避けるため、横向きかうつ伏せで寝ていることが多いです。

うつ伏せ寝の人は、無理に仰向けで寝ようとしなくて構いません。寝る前に1分ほ

ど、ベッドの上で太ももの裏を伸ばすストレッチをしてみてください。これだけで反り腰が緩和されて、うつ伏せで眠りやすくなります。

腰痛で横向き寝をしている人は、下側の脚と上側の脚をずらして寝ていることが非常に多いです。下側の脚だけでなく、上側の脚もベッドにつけている状態です。この体勢で寝ていると、骨盤がねじれてしまいます。すると、全身のバランスに左右差が生まれてしまうため、疲れやすい体になってしまいます。

歩き出すとき、いつも右足（左足）から踏み出す、靴下を履くとき右（左）のほうがラク、というような人は、骨盤がねじれている証拠です。**普段の生活で意識的に左右の体をバランスよく使って、左右差を改善していくことが大切**です。

肩こりになりやすい人は、横向きに寝るとき、枕が低すぎて巻き肩になっています。横向きに寝たとき、枕の高さが低すぎないか環境を整えましょう。寝る前に1分ほど、左右の肩甲骨をグーッと寄せるストレッチをすると、巻き肩になりにくくなります。

◆肩にも腰にも優しい眠り方がある

もし、眠っているときの姿勢を意識的にコントロールできるとすれば、どんな姿勢がベストなのでしょうか。

それは、「胎児のポーズ」です。

お母さんのお腹の中にいるときの胎児の姿勢を思い出してみてください。胎児は腰を丸めて、膝を折り曲げた姿勢をしています。

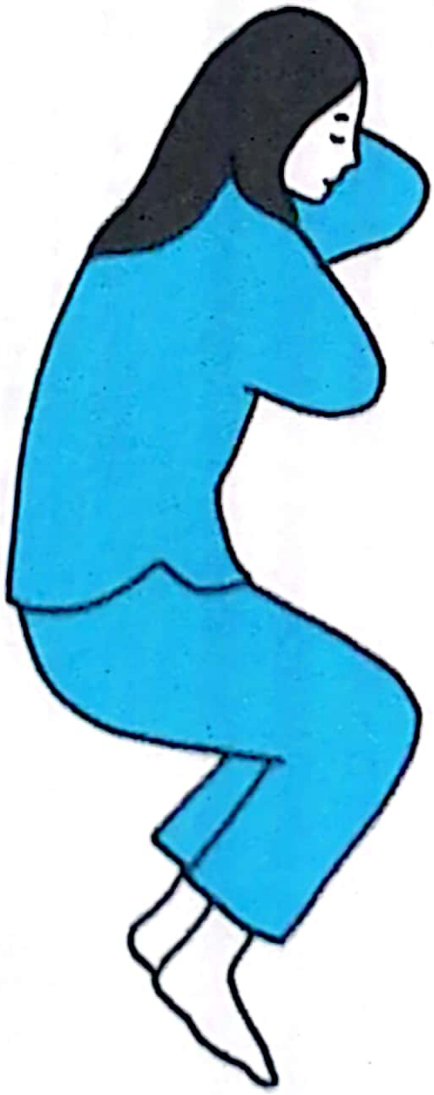
私たちが眠るときも、腰を丸めて、膝を折り曲げた姿勢が、もっとも体に負担をかけにくいのです。折り曲げた膝はそろえる（上側の膝を下側の膝にのせる）ようにします。

横向きに寝るときは、できるだけ「胎児のポーズ」を意識し、体への負担を減らすようにしましょう。寝ているときには姿勢のコントロールができませんので、体に覚え込ませることが大切です。

ただ、1つだけ強制的に「胎児のポーズ」で眠ることができる方法があります。そ

れは、ハンモックで寝ることです。ハンモックで寝ると、自然と腰が丸まり、胎児のポーズをキープすることができます。体重が全身に分散されるため、疲れにくいです。腰痛にお悩みの方は試してみる価値があるでしょう。

Point



腰を丸めて、膝を折り曲げた「胎児のポーズ」で寝ると、体への負担が軽減される。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

078

自律神経を整える疲労回復入浴法

ここまで、体を疲れさせないための環境や姿勢について紹介してきましたが、「ぐっすり眠れない」「寝つきが悪い」という悩みを抱えている人も多いと思います。その悩みを一気に解消する、夜の過ごし方をお伝えしましょう。

なぜ、寝つきが悪いのか？　ぐっすり眠れないのか？

その理由の一端は、「自律神経」にあります。自律神経は私たちの体をアクティブにしたり、リラックスさせたりしている神経です。

自律神経には2種類あり、交感神経が活発に働くとアクティブになり、副交感神経が活発に働くと体はリラックスします。

夜が近づくと、健康な人なら副交感神経の働きが高まり、自然と眠くなってきま

す。しかし、ストレスを過剰に抱えている現代人は、夜になっても副交感神経の働きが高まらず、それが原因で不眠になっている人が非常に多いのです。

夜に副交感神経の働きを高めるための方法を２つ紹介しましょう。

１つ目は夕食をとる時間です。ベッドに入る３時間前には夕食を終えることが、副交感神経の働きを高めるのに有効だとされています。

咀嚼する動作は交感神経を活発にします。一方、消化や吸収は副交感神経が司っています。食事をしてから最低でも３時間は交感神経が優位になっているため、**副交感神経を優位にするには眠る３時間前までに食べ終えるのがいい**とされています。

戦国最強の武将が生み出した入浴法？

２つ目は、入浴法についてです。40～42℃のお湯に入り、頭頂部から汗が出てきた頃合いに、30℃くらいのぬるま湯のシャワーを30秒ほど浴びるようにしましょう。これを５回、繰り返してみてください。

熱いお湯は交感神経を刺激し、ぬるま湯のシャワーは副交感神経を刺激します。
交感神経と副交感神経の両方が刺激されると、全身の血流が格段によくなり、その結果、ぐっすり眠れて、朝はスッキリ目覚めることができます。

筋肉はマッサージを受けたように軟らかくなり、肉体的な疲労は驚くほど軽減します。ちょっとした筋肉痛なら、一晩ですっかりよくなるでしょう。

山梨県の温泉には、「熱いお湯」と「ぬるま湯」が用意されていることがよくあります。アスリートたちが山梨県で合宿をすると、なぜか疲れが残りにくい選手が多いのですが、その理由の1つは、「熱いお湯」と「ぬるま湯」に交互に入る入浴をしているからだと考えられます。

私は大の温泉好きで、全国各地の温泉を渡り歩いているのですが、私が知るかぎりなぜか山梨県には「熱いお湯」と「ぬるま湯」が用意されていることが多いです。

戦国最強と恐れられた武田信玄（たけだしんげん）は無類の温泉好きだったといいますから、そう言った歴史的背景によって、疲労を軽減するための入浴法がいまも残っているのかもしれません。

自宅でも「熱いお湯」と「ぬるま湯」に交互に入ることができればベストですが、湯船は1つしかない家がほとんどだと思うので現実的ではありません。ぬるま湯のシャワーで代用していただければと思います。

Point

① 入浴の際は、まず40〜42℃のお湯につかる。
② 頭頂部から汗が出てきたら、30℃くらいのぬるま湯のシャワーを30秒ほど浴びる。
③ ①、②を5回繰り返す。

CamScannerでスキャン

column 7

クリスティアーノ・ロナウドのすごい「つま先力」

サッカー界のスーパースター、クリスティアーノ・ロナウド選手。彼ほど「つま先力」を利用しているサッカー選手はいません。

足をつま先からつくドリブルを多用し、バレリーナのように足首をまっすぐにしたまま着地したかと思えば、その足を軸足にジャンプしたりと、驚異の「つま先力」を発揮しています。こんな芸当は、足首が驚異的に軟らかく、足指のパワーが凄まじくなければかないません。動作解析の視点からすると、アラフォーになるまで大きなケガをしてこなかったのは、こういった「つま先力」の強さが要因だと考えられます。つま先力の弱さは、体幹のバランスを崩し、腰痛や膝痛などの原因になります。私たちもクリスティアーノ・ロナウドを見習い、日頃からつま先を使うことを心がけていきたいものです。

CamScannerでスキャン

PART 9

食事

METHOD 079 体の痛みを改善する、噛みグセを直す方法

METHOD 080 免疫力がアップする食べ方

METHOD 081 地産地消で健康になる

METHOD 082 腸活の第一歩「プロバイオティクス」

METHOD 083 腸活を促進する「プレバイオティクス」

METHOD 084 午後のダルさを解消する「レジスタントスターチ」

METHOD 085 心の疲れを改善する「リジンとアルギニン」

METHOD 086 安定したメンタルが手に入る「トリプトファン」

CamScannerでスキャン

079

体の痛みを改善する、噛みグセを直す方法

人間には「噛みグセ」があり、意識していないと、知らず知らずのうちに、右あるいは左の奥歯ばかり使ってしまいます。

「噛む」という動作は、垂直運動ではなく、食物をすり潰すための回転運動も含まれています。馬や牛が餌を食べるとき、上下の歯を回転させるようにして食物をすり潰していますが、それと同じ運動を私たちも奥歯でしているのです。

一方の奥歯ばかり使っていると、左右の奥歯の回転運動に偏りが生じ、全身に左右差が生まれてしまいます。**人間の顎関節(がくかんせつ)の動きは、口の周辺だけでなく、かなり広い範囲の筋肉と連動している**のです。

たとえば、片側の奥歯でタオルか割り箸などを強く噛みしめながら、その方向に上半身をひねってみてください。噛みしめているときのほうが噛みしめる前よりも、大

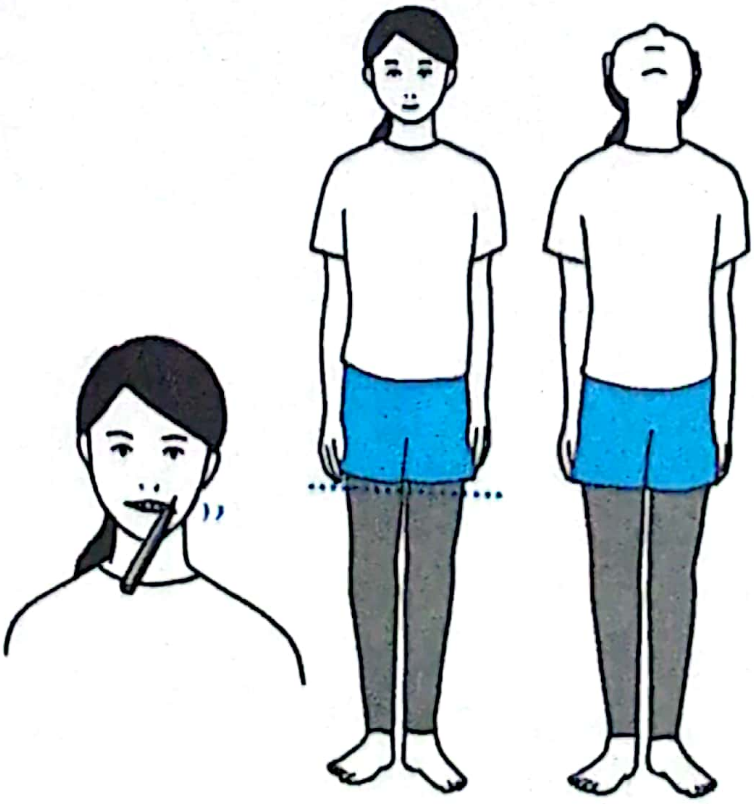
きく体をひねることができるはずです。これは、背骨周辺の脊柱起立筋の一部がほぐれて、可動域が広がったからです。もし片側の奥歯ばかり使っていると、片側の筋肉の可動域だけが広がり、もう片側の筋肉はどんどん縮こまっていきます。

この左右アンバランスの蓄積が、片頭痛、肩こり、腰痛などの原因になるのです。

お煎餅やスルメなどの硬いものを噛むと、自分の「噛みグセ」がすぐにわかります。**食事の際は意識的に逆側の奥歯も使って、バランスをとることが大切です。**

Point

5秒間顔を上に向けてから「気をつけ」の姿勢になると、「噛みグセ」がついている人は左右の腕の長さが異なる。腕が短いほうの側の奥歯で思いきり割り箸を噛むことで「噛みグセ」を矯正できる。



CamScannerでスキャン

080

免疫力がアップする食べ方

食品加工技術の進歩や、それに伴う食生活の変化によって、現代人は「やわらかい食べ物」を好んで食べています。やわらかいものばかり食べるのは、そのときは楽かもしれませんが、硬い物や繊維の多いものを食べないとデメリットがあるので注意が必要です。

硬いものを食べないと、咀嚼の回数が減ります。現代の日本人は1食あたり約620回しか咀嚼をしていません。戦前の咀嚼回数は1420回、鎌倉時代は2654回、弥生時代は3990回の咀嚼をしていたという研究があります。昔の人は、玄米や乾燥した木の実、干物など硬いものを食べていたので自然とたくさん噛んでいたため、咀嚼の回数が多かったわけです。

咀嚼の回数が多いと、唾液の分泌量が増えます。唾液にはリゾチームやラクトフェリンなどの抗菌物質が含まれており、細菌が侵入するのを防いでくれるなど、免疫

力アップの効果が期待できます。

また、「噛む」という動作は、歯茎や顎の筋肉への刺激にもなります。顎の筋肉が衰えると、嚥下機能に影響があるばかりか、全身の筋肉のバランスまで崩しかねません。

つまり、**やわらかいものばかり食べていると、結果として、疲れやすい体をつくってしまう**のです。最近、硬いものを食べていないな、と思う人は、意識的に硬いものを食べるようにして、衰えた筋肉を鍛えていきましょう。

Point

柔らかいものばかりを食べていることが、疲れやすい体をつくる原因に。意識的に硬いものを食べるようにしよう。

CamScannerでスキャン

地産地消で健康になる

私が「疲れないための食の基本」としてオススメしたいのは「地産地消」です。地産地消とは「地元で収穫されたものを地元で消費すること」。健康を考えるうえで、**地産地消は栄養と理にかなった食生活**だといえます。

たとえば熱帯で収穫できるフルーツは、体を冷やす効果があります。そのため、寒い地方に暮らしている人や冷え性の人の体質には合いません。このことは水1つとっても同じことがいえます。地域によってはミネラルの含有量が異なるため、飲み慣れている地元の水でないと、敏感な人はお腹を壊してしまうことがあります。

つまり、生まれ育った土地の、新鮮な食材、旬の食材を食べることが、もっともその人の体質に合っている食べ物だと考えられるのです。

アスリートが海外遠征をするとき、和食を食べられるようにシェフが帯同すること

がありますが、ベストパフォーマンスを発揮するには必要なことだと思います。

修験道における山伏は、厳しい修行に耐えるために、栄養価の高い「山伏料理」を食べていました。山伏料理は「その土地の自然の恵だけで構成された」地産地消の料理です。食材は植物性のものだけでなく、動物性のものも取り入れていました。

その土地で手に入る自然の恵を、選り好みせず食べることが、もっとも基本的かつ確実な健康食だといえるでしょう。

Point

「疲れないための食の基本」は「地産地消」。生まれ育った土地の新鮮な食材を食べることが、もっとも体質に合った食事となる。

METHOD
082

腸活の第一歩「プロバイオティクス」

腸内環境の悪化は、全身をめぐる血流を悪化させ、筋肉や脳にたまった疲労物質をため込んでしまう原因になります。そのため、**腸内環境を良好にする「腸活」は、非常に有効な「疲労撃退法」といえる**でしょう。

腸活を始めるうえでの第一歩は、「プロバイオティクス」の摂取です。プロバイオティクスとは、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌のこと。善玉菌を多く含んだ発酵食品を食べることが重要になります。

具体的な食材としては、ヨーグルト、味噌(みそ)、納豆、チーズ、キムチ、塩辛、麹(こうじ)などが挙げられるでしょう。

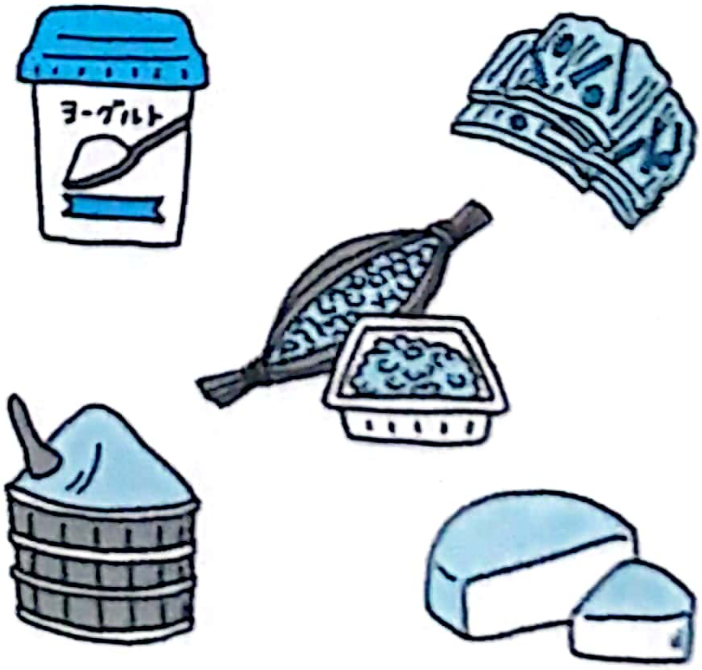
プロバイオティクスそのものは、善玉菌として腸には定着しないので、毎日摂取することが必要です。また、体質によって合う発酵食品、合わない発酵食品があるた

め、さまざまな種類を試してみることが大切でしょう。

私の場合は、市販の乳酸菌飲料を毎日飲んでいます。毎日同じ種類ではなく、多種多様な乳酸菌飲料を飲むほど、腸内環境がよくなっている実感があります。人間の体とはおもしろいもので、体にいい食品でも、同じものを食べているとだんだん耐性がついて健康効果が薄れてくるようです。

そういった意味でも、多種多様な食材を食べることが必要なのでしょう。

Point



腸内の善玉菌を増やすには、ヨーグルト、納豆、味噌などの発酵食品を毎日摂取することが大切。

083

腸活を促進する「プレバイオティクス」

腸活を効果的に行なうには、発酵食品を食べるだけでなく、食物繊維の摂取量を増やすことも大切です。食物繊維などを食べて腸内環境を整えることを「プレバイオティクス」といいます。

食物繊維には、水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」の2種類があります。どちらも「腸活」には欠かせないものです。

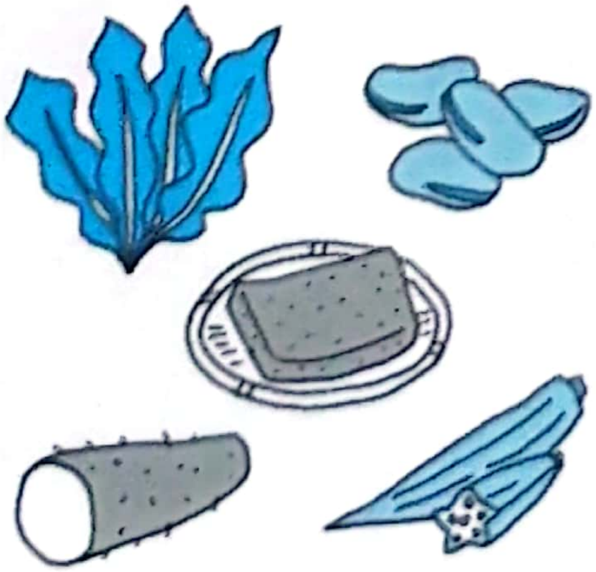
水溶性食物繊維は、海藻やコンニャク、オクラや納豆、モロヘイヤ、メカブ、山芋などに多く含まれています。いわゆる「ネバネバ食材」です。水溶性食物繊維は腸の中で善玉菌の餌となり、善玉菌を増やしてくれるなどうれしい働きをしてくれます。

不溶性食物繊維は、芋類や豆類、野菜などに多く含まれています。不溶性食物繊維は便を大きくして、腸の中の不要物を掃除してくれます。

しかし、日本人の食物繊維摂取量は年々低下しています。1日の摂取目標量は男性20グラム、女性18グラムですが、日本人は平均14グラム程度しか摂取していません。1947年の摂取量はおよそ27グラムですので、現代になり摂取量が半分近くに落ち込んでいるのです。

いくら発酵食品を摂取しても、餌となる食物繊維が足りていないと、善玉菌は増えません。**腸活の際は、「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」の両方が必要**なことを心得ておきましょう。

Point



善玉菌のエサとなる「水溶性食物繊維」と、腸の中の不要物を掃除する「不溶性食物繊維」は、どちらも腸活には欠かせない。

084

午後のダルさを解消する「レジスタントスターチ」

午後になると、ダルさや疲れ、眠気を感じる人は、昼食によって血糖値が急激に上がったのが原因だと考えられます。

ご飯やうどん、ラーメン、パスタなどの炭水化物は、血糖値を急激に上げる「高GI食品」です。ランチで「高GI食品」をガッツリ食べてしまうと、血糖値が急上昇して、その後急激に下がる「血糖値の乱高下」が起きるため、体は疲弊し、眠気に襲われてしまうのです。でも、炭水化物を抜くのは味気ないもの……。

そこでオススメなのが、**「冷ました炭水化物を食べる」**食事法です。ご飯や麺類などの炭水化物に含まれているデンプンは、冷ますと分子構造が変化し、「レジスタントスターチ」というデンプンに変化します。レジスタントスターチは、食べても血糖値が上がりにくい「低GI食品」です。そのため、同じ量のご飯や麺類を食べても、

冷めているものなら血糖値が上がりにくいのです。

ご飯なら、常温か冷蔵庫で1時間おけばレジスタントスターチに変わります。お弁当を食べるときは、温めなければOK。麺類なら、冷製メニューにすればOKです。

メジャーリーガーのダルビッシュ有投手は、白米やうどんを食べると不調になるため、炭水化物はレジスタントスターチしか食べないそうです。一流アスリートも実践する食生活を真似て、午後のダルさを乗りきっていきましょう。

Point

冷ましたご飯や麺類などは、血糖値が上がりにくい「低GI食品」なため、食事で血糖値が急激に上がるのを防いでくれる。

METHOD 085

心の疲れを改善する「リジンとアルギニン」

ハードトレーニングをするアスリートに欠かせない栄養素があります。必須アミノ酸です。必須アミノ酸は体内で合成できないため、アスリートでなくても、食品から摂取する必要があります。必須アミノ酸の中でも近年注目を集めているのが、「リジン」と「アルギニン」です。アルギニンは栄養ドリンクの成分として、ご存じの人もいるでしょう。

この2つは、どちらも体の細胞の修復や成長に欠かせない成分です。**外回りや立ち仕事などで筋肉疲労を起こしたとき、リジンやアルギニンを摂取すると、早めに回復できます。**また、リジンは細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぐ「抗体」の材料になります。免疫力アップのためにも欠かせない栄養素です。

さらに、**リジンとアルギニンは、不安感などのメンタルの疲れにも効果が期待され**ています。ある研究では、リジンとアルギニンをそれぞれ2・5グラムずつ摂取したグループは、不安感が11パーセント改善したというデータもあります。

リジンは脳を働かせる栄養素としても有名で、疲労回復や集中力を高める効果も期待されています。

リジンとアルギニンは、鶏肉や豚肉、サバやカツオに多く含まれています。サプリでも摂取できますが、食卓にも取り入れやすい食材です。積極的に食べましょう。

Point

「リジン」と「アルギニン」を含む食材を摂取することで、体の細胞の修復や成長が助けられ、免疫力もアップする。

CamScannerでスキャン

086

安定したメンタルが手に入る「トリプトファン」

ストレスや疲れがたまると、幸せホルモンと呼ばれる脳内ホルモン「セロトニン」の分泌が減ったり、その働きが制限されたりします。

セロトニンの分泌を増やすには、「朝日を浴びる」「一定のリズムで動く」ことが有効とされています。つまり、朝に散歩をすることが非常に効果的です。

ただ、分泌量を増やすには材料も必要です。セロトニンの材料として必要なのが、必須アミノ酸の「トリプトファン」です。

トリプトファンが多く含まれている食材として、豆腐や納豆、味噌や醤油などの大豆製品、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品が挙げられます。そのほか、バナナもオススメの食材です。

バナナには、セロトニンの材料として必要なトリプトファン、ビタミンB6、炭水化

物を同時に摂取できるため、効率よくセロトニンを作り出せるといえます。**バナナと牛乳を一緒にとれば、ますます幸せホルモンが増える**ことでしょう。

昔からアスリートは間食で腹持ちのいいバナナを食べる選手が多いですが、メンタル面を安定させるためにも、バナナは効果的だといえそうです。

ここ一番のビジネスシーンで、食事が喉を通らないときもあるでしょう。そんなときは、バナナを食べてセロトニン量を増やし、安定したメンタルで臨みましょう。

Point

幸せホルモン＝セロトニンの材料となるのが、大豆製品や乳製品。また、バナナと牛乳を同時に摂取することで、幸せホルモンを増やすことができる。

CamScannerでスキャン

column 8

膝の角度を110度にするとジャンプ力がアップする

私が専門にしている「動作解析」は、運動学や解剖学、物理学などをベースに、人間の動作を観察・研究し、スポーツの現場に還元していくものです。

たとえば、垂直跳びを例にすると、膝の角度を110度に曲げたところからジャンプすると、足の筋力を最大限に発揮して高く跳べることがわかっています。しかし、「膝を110度にしてジャンプして」と選手に伝えても、当然ながら実行できる人はいません。

そこで私は、選手に数十センチの台から、両足で跳び降りる練習をしてもらいます。その動作を観察し、膝の角度が110度になる姿勢を体感として覚え込ませます。その状態で再度垂直跳びをしてもらうと、はっきりと記録が向上するのです。今後もさまざまなスポーツで、動作解析の研究成果を還元していきたいと思っています。

CamScannerでスキャン

PART 10

ストレッチ

METHOD 087 ストレッチは深部体温を温めてからが正解

METHOD 088 肩こり解消ストレッチ

METHOD 089 腰痛解消ストレッチ

METHOD 090 冷え性解消ストレッチ

METHOD 091 頭痛予防顔面ストレッチ

METHOD 092 眼精疲労予防マッサージ

CamScannerでスキャン

METHOD

087

ストレッチは深部体温を温めてからが正解

仕事の休憩時などに、筋肉をグイグイと伸ばすようなストレッチをしていませんか？　その瞬間は「あー、気持ちいい〜」と感じても、じつはそのストレッチ、筋肉にとっては逆効果になりかねません。

体の中の深部体温が温まっていないまま筋肉に刺激を与えると、急激に引っ張られた筋肉は、元に戻ろうとしてかえって縮こまってしまいます。疲れやこりがある部分が一時的に軟らかくなった気がしても、時間が経つと、それまで以上にガチガチに硬くなってしまうのです。

とくに夏場は注意が必要です。エアコンの効いた部屋で長時間過ごしていると、深部体温は冷えきっています。そんな状態で突然ストレッチすると、筋肉は急激な変化にビックリして、伸びるどころかますます硬くなってしまいます。

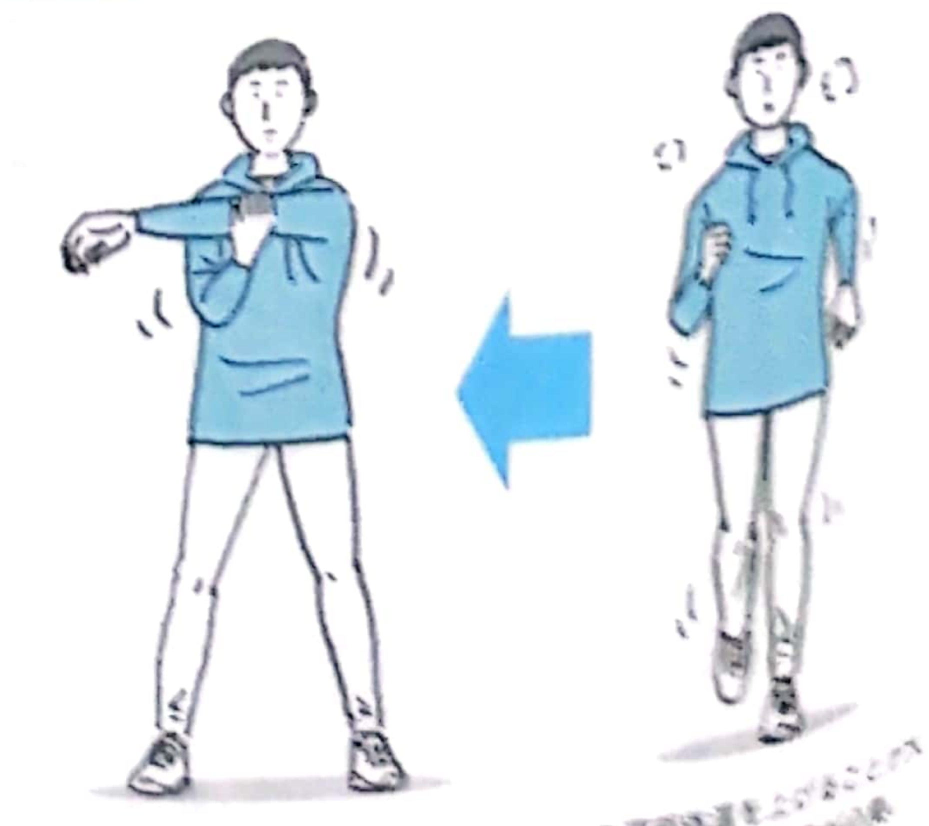
CamScannerでスキャン

同じ理由で、寝起きにラジオ体操をするのもよくありません。朝はもともと深部体温が低いため、ストレッチや体操には向いていない時間帯なのです。

ストレッチをする際は、まずウォーキングやジョギングで体を温めてから行なうのが基本です。

そういった意味では、「ホットヨガ」は、人体の特性に即した、非常に理にかなった運動だといえるでしょう。

Point



ストレッチを行なう際は、まずは体の中の深部体温を上げることが大切。寝起きのラジオ体操や休憩時の急なストレッチには注意が必要

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 088

肩こり解消ストレッチ

肩が重くてダルいと、腕を上げる（胸を開く）動作をしにくくなってきます。ガチガチに固まった肩は、まるで鉄の重石を背負っているように感じられます。

それを解消しようと、左右の肩甲骨を寄せて、胸を開くようなストレッチをしている人も多いようです。このストレッチは一時的には気持ちいいです。ですが、動くようにしたい方向と同じ向きに筋肉を伸ばす動作をすると、伸びた筋肉が戻ろうとするため、肩こりを悪化させてしまう危険があります。**肩こりの解消には、動くようにしたい方向と逆の向きに力をかけるストレッチをする**ようにしましょう。

【肩こり解消ストレッチのやり方】

・右手で左肘をつかみ、胸の前に持ってくる

CamScannerでスキャン

・左腕を左方向へ引くように力を入れる（それを右手で押さえて動かないようにする）
・1回10秒。左右の手を入れ替えて行なう

Point

このストレッチをすると、筋肉を伸ばしている感覚はありませんが、終えたとき、肩まわりがフワッと軽くなっているのを感じられるはずです。肩こりにお悩みの人は、すきま時間を見つけて、1日に何度でも行なってみてください。

肩こりを解消したいときは、右手（左手）で左肘（右肘）をつかみ、左腕（右腕）を左（右）方向へ引くように力を入れると、肩まわりがフワッと軽くなる。

CamScannerでスキャン

089

腰痛解消ストレッチ

世間では、腰痛に効くとされるストレッチや体操がたくさん紹介されています。しかし、腰痛の難しいところは、痛みの原因は人それぞれで、そのストレッチをすれば誰もが腰痛がよくなる、とは断言できないことです。効果を感じられる人もいれば、感じられない人もいるのが現実だと思います。

そこでここでは、大多数の人が気軽にできて、かつマッサージを受けたかのような気持ちよさを感じられるストレッチ法を2つお伝えしたいと思います。

この2つで腰痛対策は万全とは言えませんが、気軽に続けられるので習慣化しやすいでしょう。

【腰痛改善ストレッチ1　腰を丸めてしゃがむ】

CamScannerでスキャン

①起立し、腰を少し丸くする
②腰を丸めたまま、かかとをつけてしゃがむ（かかとが上がってしまう人は、家具などの動かないものにつかまって、かかとは上げないようにする）
③その状態を10秒キープ
・以上を5セット

これだけです。腰痛に悩んでいる人の多くは、反り腰が習慣化しています。これは腰の筋肉が伸びている状態です。伸びている筋肉に縮める動作を与えてあげることで、腰がずいぶんと楽になるのを感じられるはずです。

かかとを床につけたまましゃがめない人は足首が固いのが原因だと思いがちですが、じつは反り腰が常態化しているため、体幹のバランスが崩れているのが原因のことが非常に多いです。

このストレッチを習慣化すれば、徐々に反り腰を改善できるので、腰痛が楽になっていくことが見込めるでしょう。

CamScannerでスキャン

◆腰痛を治したければペンギンになれ

２つ目のストレッチ法は以下のとおりです。

【腰痛改善ストレッチ２　ペンギン体操】

①起立し、両腕を肘から曲げる

②両腕の肘から先を、左右に素早く振る（ペンギンが羽をパタパタ振っているように。肘から先だけ動かし、肩や体は動かないように）

③90秒行なう

肩や上体を固定して、肘から先だけを素早く動かすと、腰の筋肉への気持ちいいマッサージになります。運動習慣の少ない人や、デスクワークや立ち仕事で同じ姿勢になっている時間が長い人は、ペンギン体操をして定期的に腰の筋肉に刺激を与えるようにしましょう。腰痛予防に効果的です。

繰り返しますが、「腰痛はこれで治る」というストレッチや体操はありません。普

CamScannerでスキャン

段の「歩き方」「座り方」「立ち方」などの姿勢や動作の結果として、腰痛は現れてきます。第１部で紹介してきた「疲れない姿勢・動作」は、すべて重力のダメージを軽減してくれるものです。**重力のダメージが軽減すれば、腰にかかる負担も減り、腰痛の予防や改善につながります。**

腰痛にお悩みの人は、日常生活において「疲れない姿勢・動作」を心がけて、腰を労ってあげるようにしましょう。

Point

両腕の肘から先を左右に素早く振る「ペンギン体操」は、腰痛改善に効果的。

090

冷え性解消ストレッチ

冷え性は、足の指先まで血液がたっぷり行き届いていないために起こります。

足のむくみも同様に、足の血流が悪いのが原因です。老廃物や水分をきちんと回収できていないために引き起こされています。

いずれも、歩く時や足を組む時などでかかと重心となり、足の指を使っていないことが主な原因です。足のストレッチで、足の指を鍛えてあげましょう。

【冷え性・むくみ改善ストレッチのやり方】

①5本の足指を足裏のほうに曲げる（関節が動かなくなるまでしっかり）

②5本の足指を上に向かって開く（5本の指がたがいにくっつかないように）

・左右の足をそれぞれ10回行なう

上手に足指の開閉ができない人は、手で5本の指のつけ根をつかみ、折り曲げるようにしてください。足指のつけ根の骨が浮き上がって見えるようになるまで曲げることがポイントです。

普段、足指を使って歩いていない人は、うまく足指の開閉ができないことがあります。**このストレッチを定期的に行ない、足の末端まで血流を届けるようにしましょう。**

Point

5本の足指の曲げ・開きを繰り返すことで、冷え性の改善に。足の血流がよくなれば、むくみも改善される。

091

頭痛予防顔面ストレッチ

頭痛の原因はいくつかありますが、その多くは筋肉が緊張して起こる「緊張性頭痛」です。頭蓋骨周辺の側頭筋という筋肉がカチカチに固まり、血液が滞ることで、痛みが生まれています。

側頭筋は顎まわりの筋肉とつながっているため、顎まわりに筋肉をほぐす顔面ストレッチをすると、側頭筋がゆるみ、頭痛がラクになります。

【顔面ストレッチのやり方】

①口を大きく開けて10秒キープする

②[illegible]をつくる

③[illegible]

仕事中に頭痛になりやすいのは、知らず知らずのうちに歯を食いしばり、噛むときに使う咬筋と、咬筋とつながっている側頭筋が緊張しているからです。

そこで、**口を大きく広げたり、変顔をしたり、マッサージしたりして咬筋の緊張をほぐせば、頭痛も和らぎます。**

つらい頭痛にお悩みの人は、試してみてください。

Point

口を大きく広げたり、顎の筋肉（咬筋）を指先でマッサージしたりすることで、頭痛の予防に。

CamScannerでスキャン

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD

092

眼精疲労予防マッサージ

長時間パソコンやスマホを使っている人は、眼精疲労を起こしやすいです。眼精疲労は、同じ場所を見続けることで、つねにピント調整をしようと目に負担がかかり、目の奥や周辺の筋肉が固まることで起きています。

目の周辺の筋肉が固まって血流が悪くなると、肩こりや首こり、頭痛の原因にもなります。また、**目の疲れは自律神経のバランスの乱れにもつながり、全身の健康状態にも影響を与えるので注意が必要**です。

【眼精疲労に効く眼球マッサージのやり方】

①両手で、左右のこめかみを下から上にぐっと上げてほぐす

②両手で、左右の咬筋を下から上にぐっと上げてほぐす

CamScannerでスキャン

③両手をまぶたの上に置き、優しく押しながら眼球をマッサージする
・合計で3分行なう

長時間デスクワークする際は、30分に1回このマッサージをすると、眼精疲労を予防することができるでしょう。眼球をマッサージするときは、力を入れすぎずに、目のまわりの筋や筋肉を優しくほぐすようにしてください。

Point

両のこめかみと咬筋をマッサージしたあとに、両手の指をまぶたの上に置き、優しく押しながらマッサージすると、目の疲れがとれる。

column 9

スカートをはくと膝が悪くなる!?

膝痛に悩まされている女性は少なくありません。膝痛を起こしている女性の多くは「X脚」をしています。X脚は膝への負担を大きくしてしまいます。

日本人女性は、座ったとき膝を閉じることがほとんどです。また、歩くときも内股で膝を閉じるようにしている人が見受けられます。「女性が股を広げるのははしたない」という同調圧力や、学生時代にスカートをはいている（はかされている）ことが女性をX脚にし、膝痛を増やしている原因だと思えてなりません。

これだけ「ジェンダー差別」の問題が叫ばれている昨今、女性にだけスカート着用を義務づけていることが問題にならないのは不思議なものです。私の立場からすると、ハイヒールの問題と同様に、男女ともに「疲れない服装」を自由に選べるのが健全な世の中だと思うのですが、いかがでしょうか？

CamScannerでスキャン

PART 11

メンタル術

093 メンタルは鍛えようとしてはいけない

094 楽器を演奏して心の柔軟性を広げる

095 脳疲労はバルーンブリージングでとる

096 フェイクスマイルで心の疲れをとる

097 パワーポーズで脳を覚醒させる

098 「1／fゆらぎ」でリラックスする

099 メンタル疲れを解消するイメージトレーニング

100 スルー言葉を身につける

CamScannerでスキャン

METHOD

093

メンタルは鍛えようとしてはいけない

何が起きても動じない、疲れない、つねにベストパフォーマンスを発揮できる「最強のメンタル」を誰もが欲しいことでしょう。

スポーツ界でもよく「メンタルを鍛える」ことの大切さが謳われます。確かに勝負事には「心技体」が重要だとされていますが、果たしてどうすれば目には見えない心を鍛えることができるのでしょうか？

その答えは、**「メンタルを鍛えようとしないこと」**です。

いきなり禅問答のようになってしまいましたが、数々のアスリートと接する中で、このように確信しています。アスリートが一流になれるかなれないかの境目は、どれだけ「技術」を伸ばすことができたか否かです。つねに向上心を持ち、トレーニングを実直に続けられた選手は、技術の向上とともにメンタルも強くなっていきます。

なぜなら、何百回、何千回と同じトレーニングをして身につけた技術は、体に刷り込まれているため、どんなに緊張する場面でも心を乱すことなく力を発揮できるからです。もし、「本番に弱い」という選手がいるとすれば、それはまだ技術が伴っていないからだと言い換えることができます。

たとえば、テニスの大坂なおみ選手は、長く「メンタルが弱い」と言われてきました。しかし、全豪オープンで優勝してからは「メンタルが成長した」と評されています。この間、彼女がしたことは4人の信頼できるトレーナーたちとともに、徹底的にテニスの技術を磨いたことに他なりません。自分の苦手なショットや、考えうる試合展開を徹底的に分析していくことで、1つ1つ、不安要素を消していったのです。

その「結果として」、彼女は何事にも動じない「鋼のメンタル」を手にすることができたといえます。

◆ビジネスパーソンのメンタルも技術が決める

一般の人が「メンタルを強く」「本番に強く」なるためにも、同じことがいえます。

メンタルを強くしようと、自己暗示のような心理学的アプローチをしても、技術が伴っていなければ、本番での不安が消えることはないでしょう。

たとえば、絶対に失敗できないプレゼンがあるとしましょう。何も準備をしないままプレゼンに臨めば、本番前は不安に押し潰されそうになり、本番中はイレギュラーな事態にパニックになるかもしれません。準備不足だと、誰だってそうなります。

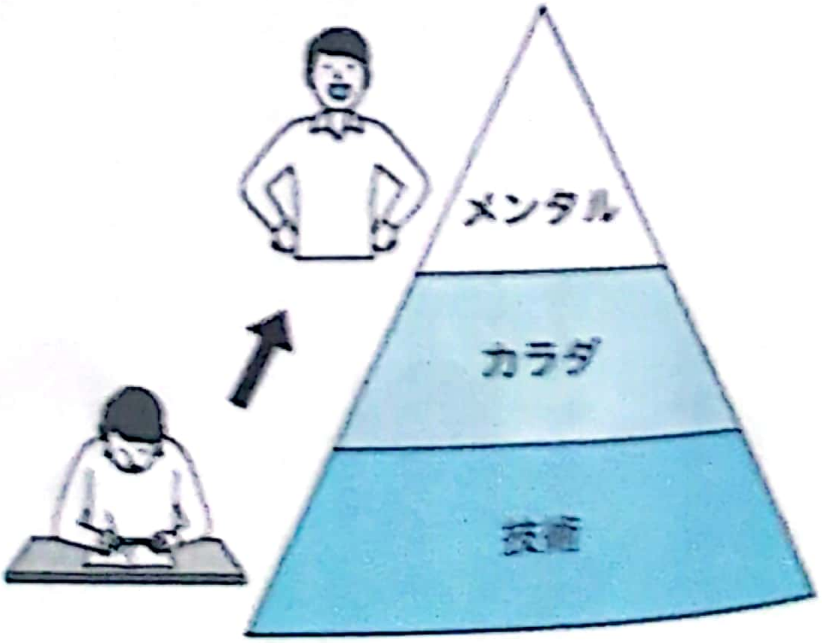
しかし、プレゼンに向けてあらゆる準備を行ない、練習を重ねて技術を高め、考えうるプレゼン中のトラブルをあらかじめ想定しておけば、不安や緊張は必ず和らぎます。もちろん、それでも緊張してしまう、不安になってしまうのが人間というものです。しかし、少なくとも、徹底的に技術を磨いておくことは、自己暗示をかけるなどの心理学的アプローチに比べて、圧倒的にあなたの心を安定させてくれるでしょう。

ただし、技術を鍛えるためには「努力」が必要です。そして、努力をするには、つねに「向上心」を持ち、人の意見に耳を貸す「素直さ」、そして自分の人生は自分で切り拓くという「積極性」が必要です。

これを達成したいという明確な向上心を持ち、上司や後輩の意見をしっかりと聞

き、自分が間違えていたら素直に改善し、そして他人本意ではなく自分で課題を解決するために努力を重ねる。これを繰り返していけば、あなたは、いつの間にか「鋼のメンタル」を我が物にし、どんな世界でも一流と呼ばれる人材になれることでしょう。

Point



結局のところ、疲れないカラダをつくるのにも、疲れないメンタルをつくるのにも、その土台になるのは「技術」だと私は考えている。技術は裏切らない。

METHOD

094

楽器を演奏して心の柔軟性を広げる

子どもたちにサッカーを指導する際、ドリブルのテクニックなどを教えていると、どうしてもその動きを覚えられない子どもがいます。頭で動作を考えすぎてしまい、身動きがとれなくなってしまうのです。そんなスランプに陥った子どもたちに、私は「楽器を演奏する」ことを勧めます。ピアノでもウクレレでもハーモニカでも構いません。どんな簡単な曲でもいいので、1曲演奏できるようになることを宿題にします。

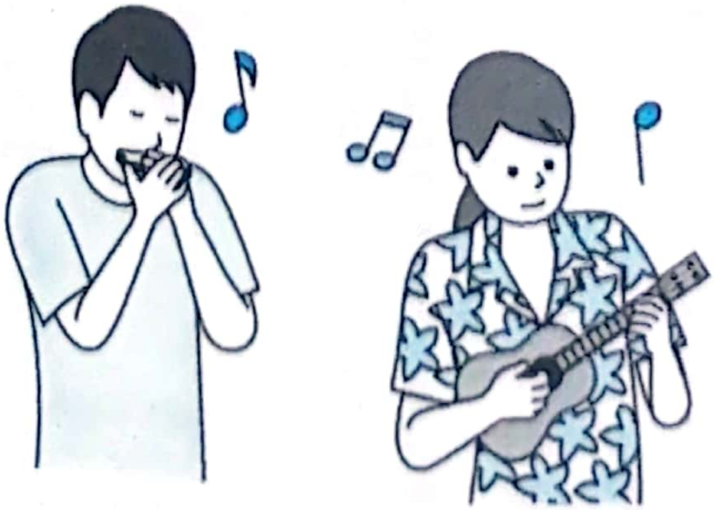
そして、次の練習の際に、その曲を披露してもらいます。「速めに弾いて」「ふざけながら弾いて」など注文をつけていくと、子どもたちは音楽の世界にのめり込んでいきます。そのタイミングでサッカーに戻ると、不思議なことに、前回までできなかった動作ができるようになることがとても多いのです。

理由は2つ考えられます。まず、**曲を弾けるようになったという「小さな成功体験」が子どもに自信をつけさせたこと**、そして、サッカーの動作に集中するあまり、**硬くなっていた頭の柔軟性を取り戻したこと**、です。

物事を頭で考えすぎると、ときに心の柔軟性が失われて、「楽しむ」ことを忘れてしまいがちです。ビジネスパーソンは生産性や売上を上げることばかりに集中してしまいがちですが、仕事を「楽しむ」くらいの余裕がないといい発想は生まれません。

打開策として、「楽器を演奏する」ことを趣味にしてみてはいかがでしょうか。

Point

楽器を演奏して1曲でも自分のものにすることで、手っ取り早く「成功体験」を得ることができる。視野を広げるためにもオススメだ。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 095

脳疲労はバルーンブリージングでとる

肉体的な疲れにしろ、精神的な疲れにしろ、「疲れた」と最終的に感じているのは脳です。**体を休めているのに疲れが抜けない人は、脳そのものが疲れている「脳疲労」を起こしている可能性**があります。

慢性的な疲労感を抱えている人は、「脳の血流が不足している」ことが世界中の医学研究で明らかにされています。血流が不足しているということは、つまり、血液に溶け込んでいる酸素も不足しているということです。疲れているときはなんとなく「脳に酸素が足りない」ような感覚になりますが、実際に酸素が足りていないわけです。

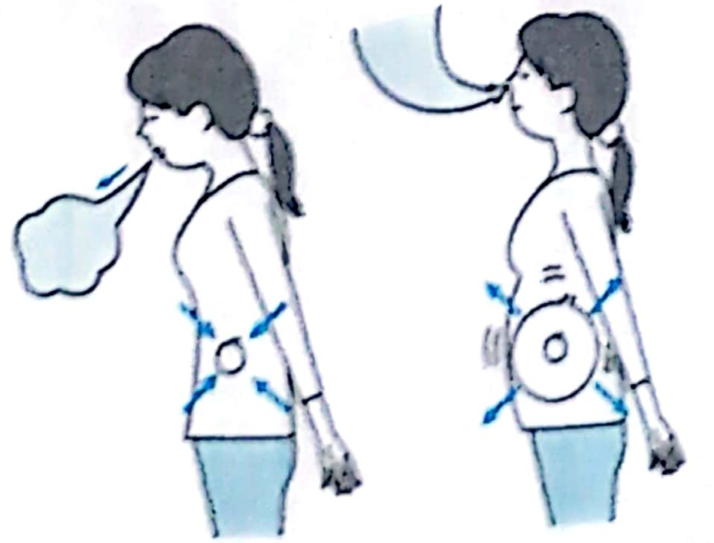
脳の酸素不足を解消するため、以下のバルーンブリージングを試してみてください。

【バルーンブリージングのやり方】

・風船が丹田（へその少し下）のあたりにあるとイメージを持つ
・鼻から3秒吸う（吸うにしたがって、風船が膨らむイメージを持つ）
・口から6秒吐く（吐くにしたがって、風船がしぼむイメージを持つ）

風船のイメージを持つことで、腹式呼吸がしやすくなり、たくさんの酸素を血液に送り届けることができます。脳の疲れを感じたら、3分程度行ないましょう。

Point



「鼻から3秒吸う」「口から6秒吐く」の秒数は、多少変動しても構わない。ただし、吸う時間より吐く時間を必ず長くしよう。吐く時間が長いと、自律神経が整うと言われている。

096

フェイクスマイルで心の疲れをとる

暗くて憂鬱な表情をしたトップアスリートを見たことがありますか？　私はありません。一流と呼ばれるスポーツ選手の多くは、普段の生活でも明るい表情をしていることがほとんどです。スポーツ界のみならず、成功している各界の著名人の多くは、「笑顔」を見せることが多いと感じます。

日本では古くから「笑う門には福来る」と言われてきました。また、フランスの哲学者のアランは「幸福だから笑うのではない、笑うから幸福なのだ」と述べています。そして昨今の脳科学の研究で、アランの言葉は実証されつつあるのです。

口に鉛筆をくわえたグループ（笑った表情のグループ）とそうでないグループが同じ漫画を読んだところ、前者のほうが圧倒的に漫画を評価する点数が高かったそうです。つまり、**人間は「楽しいから笑顔になる」のではなく「笑顔になるから楽しくな**

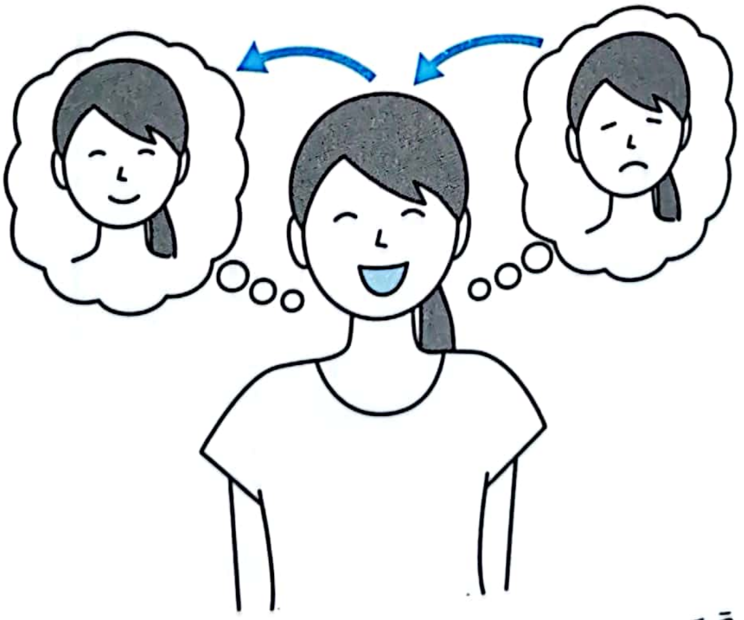
CamScannerでスキャン

る」のです。

なぜかというと、脳には「笑顔」＝「楽しい」と神経細胞に書き込まれているため、気持ちが追いついていなくても、笑顔になれば、あとから勝手に気持ちがついてくる、という理屈です。

疲れたときやつらいとき、苦しい表情をしていたら、いつまでも気持ちは前向きになりません。そんなときほど、擬似笑顔（フェイクスマイル）をつくって、心を前向きにしていきましょう。そうすれば、スランプやトンネルからも抜け出せるはずです。

Point



悲しいときやつらいとき、疲れているときこそ笑顔になろう。すると「笑顔」に引っ張られて、心まで晴れやかになるから不思議だ。私も意識的に笑顔でいることを心がけている。

METHOD

097

パワーポーズで脳を覚醒させる

陸上競技の100メートル走でスタートを待っている選手の中には、両手を大きく上げて自分を大きく見せたり、大きな声を出してガッツポーズをしたりと、それぞれのやり方でテンションを上げている様子が見られます。

このような仕草は、コーチングの世界で「パワーポーズ」と呼ばれ、やる気や自信をアップさせるのに有効だとされています。

脳の側坐核（そくざかく）という部位には「やる気スイッチ」があります。仕事や勉強をする際、どうにもやる気が起きないときは、やる気スイッチをいかに素早くオンにできるかにかかっています。

スイッチをオンにするきっかけが、「パワーポーズ」です。たとえば、仕事のやる気が出ないときは、立ち上がって両腕を高く上げて、「よっしゃー！　仕事やるぞー！

うおー！」などと叫んでみてください。すると、やる気スイッチがオンされ、脳からドーパミンやアドレナリンといった物質が分泌され、やる気になってくるのです。

ハーバード大学のエイミー・カディ教授は、**パワーポーズをとるだけで、やる気や意欲を伸ばすホルモン「テストステロン」が増え、ストレスホルモンは低下する**と発表しています。心の疲れを吹き飛ばすためにも、スプリンターのようにパワーポーズをしてから、仕事や勉強に臨んでいきましょう。

Point

パワーポーズには特定の決まったポーズはない。あなたのテンションを上げるような「普段はしない力強い動き」をすることで、脳のやる気スイッチが入る。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 098

「1／fゆらぎ」でリラックスする

「どうすればリラックスできますか？」とアスリートに問われると、私は「1／fゆらぎに同調するように」とアドバイスをしています。

小川のせせらぎや炎の揺らめき、ホタルの光のまたたき、木漏れ日などの波長は、「1／fゆらぎ」と呼ばれ、リラックス効果を得られるとして有名です。

「1／fゆらぎ」の研究は世界各国で行なわれており、なぜこの波長で安らぎを得られるのか、近年新事実が明らかになってきました。

私たち人間は、脳の神経細胞のニューロンから別のニューロンへと、神経伝達物質を送ることで、生きるための情報をやりとりしています。感情や思考などはすべて、神経伝達物質がニューロン間を行き交うことで生まれてくるのです。

そして、神経伝達物質が発射される間隔は、なんと「1／fゆらぎ」と同じ間隔で

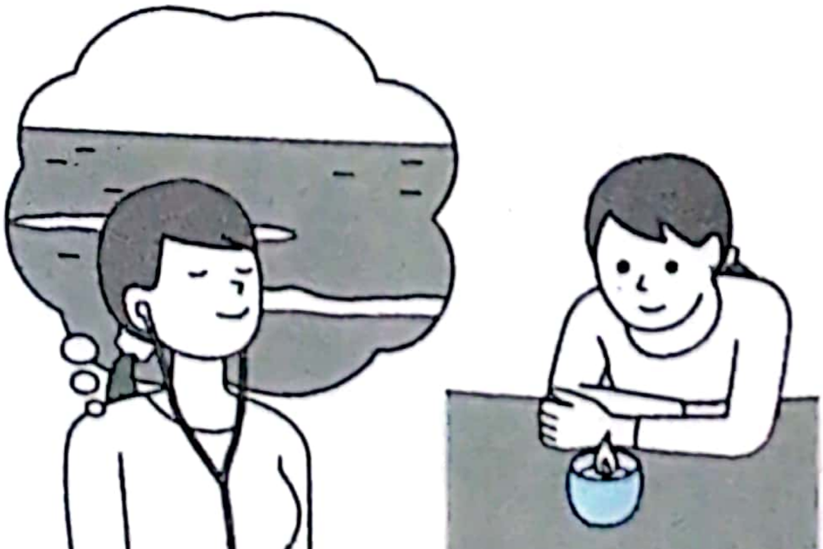
CamScannerでスキャン

あることが発見されました。このことから、生体のリズムは、基本的には「1／fゆらぎ」をしていると考えられています。

そのため、**五感で外界の「1／fゆらぎ」を感知すると、自分の生体のリズムと共鳴し、自律神経のバランスが整い、リラックス効果を得られる**とされているのです。

どうにもイライラする、脳が疲れていると感じるときは、小川のせせらぎの音を聞いたり、キャンドルの炎を眺めたりすれば、心は穏やかになってくるでしょう。

Point



「1/f ゆらぎ」は自然の中にあふれている。休日は自然の多い場所に出かけて、本物の小川のせせらぎ、波の音を聞きに行ってみよう。高いリラックス効果を得られるはずだ。

BODY MOTION LIFEHACK

METHOD 099

メンタル疲れを解消するイメージトレーニング

誰でも理想の自分像を持っていると思います。理想の自分に近づくには、努力する(技術を高める)ことが何より重要ですが、加えて、普段から理想の自分を積極的にイメージすることも有効です。

スキージャンプ界のレジェンド、葛西紀明(かさいのりあき)選手は、理想の自分を思い浮かべて、成功体験を繰り返すイメージトレーニングを頻繁に行なっていたといいます。

ゴルフ界のレジェンド、ジャック・ニクラスは、脳が筋肉に指令を送る様子を想像しながら、スイングのイメージトレーニングをしていたそうです。すると、実際にスイングしたとき、筋肉が自動的にスイングの動きを思い出したといいます。

イメトレが効果的なのは、脳に「手続き記憶」ができるからだといわれています。手続き記憶とは本来、反復練習によって身につくものです。自転車に乗ったり、泳ぎ

CamScannerでスキャン

を覚えたりするときに使われる脳の機能です。

しかし、実際に経験していなくても、イメトレをするだけで「手続き記憶」はできあがるのです。葛西選手やニクラスのように、**成功している自分をイメージしていくと、脳はその成功体験を記憶していくため、現実にも成功に向かう行動ができるようになります。**

メンタルが疲れてネガティブになりそうなときは、積極的にポジティブなイメトレをして、理想の自分を追いかけていきましょう。

Point

イメトレの際は、「なりたい自分」「成功した自分」を、映像にして思い浮かべることが大切。言葉を思い浮かべるだけより、映像のほうが効果的だと言われている。

100

スルー言葉を身につける

どんな世界にも「心を疲れさせる人」というのが一定数います。あなたに悪意を向けてきたり、嫌みを言ってきたりする「残念な人」のことです。人に悪意を向けてくる人は、**じつは劣等感の塊で、あなたの能力を恐れているから、それを解消するためにマウンティングしてくる**わけです。スポーツの世界でも、才能ある後輩に悪意を向ける先輩、という構図はよく見られます。

そんな悪意に、繊細な人ほどまともに対応してしまうようです。いちいち心を疲れさせないために「華麗にスルーする」ワザを身につけましょう。

【残念な人の悪意をスルーするための方法】

残念な人「俺ならその仕事、10分で終わるんだけど」

あなた「そうですね。そう思います」または「わかりました。それで？」または「さすがです。ありがとうございます！」

これで完璧です。残念な人の立場とあなたとの関係性によって、言い回しには気をつける必要があるでしょう。ただしその場合も、テキトーに相槌を打ち、テキトーに褒めておけば充分です。これで残念な人は、あなたの前から去っていくでしょう。

Point

ブルー言葉は「ぴったりなわきまえ」で使う必要があるが、あまりかかわりたくない人間には相槌が適しているだろう。メンタルを守るために有効である。

おわりに

バレーボールをしていた現役時代の私は、ケガの多い選手でした。

現役を退き、バレーボールの台湾ナショナルチームのコーチになってからも、膝や腰の痛みに悩まされる毎日。医師の治療を受けても治らず、藁にもすがる思いで現地の鍼灸院で施術を受けてみたところ、長年の痛みは嘘のように消えていきました。

その老先生は、「右膝をかばって左の尻を振って歩いている。だから足の接地が悪い。治さないと再発する」と言いました。目からウロコでした。このとき私は、人体の各部は独立して機能しているのではなく、すべてが連動して、互いに影響を及ぼし合っていることを、身をもって体感したのです。

同じことを日本でも体験しました。30代のとき、私は鼠蹊部（そけいぶ）に良性のリンパ腫ができき、外科手術で腫瘍を取り除いたことがあります。すると、2日後から左足の感覚が

CamScannerでスキャン

なくなって動かなくなり、車椅子生活を余儀なくされました。大学病院で精密検査をしても原因はわかりません。このまま一生車椅子で過ごすことを覚悟していた半年後、知人のアスリートから元軍医の先生を紹介されました。そして、先生が私の体を触ったり動かしたりする施術をすると、半年間動かなかった左足の感覚が戻ってきたのです。数回の施術で私は歩けるようになるまで回復しました。

この2つの実体験により、私は人体の不思議さを知り、私と同じようにケガばかりしているアスリートの力になろうと、「動作解析」の道に進みました。間違った姿勢や動作によって、ケガや疲れに悩まされているアスリートは非常に多く、姿勢や動作を変えるだけで劇的に回復することは少なくありませんでした。

そして、長年の研究成果を一般の方の日常生活で幅広く使えるようにとまとめたものが本書です。本書を活用されて、あなたが「疲れないカラダ」を手に入れ、活力ある毎日を送っていただくことを願っております。

夏嶋 隆

CamScannerでスキャン